Contents

02. Meditation | **භාවනාව**

1) A simple meditation technique for beginners | සරල භාවනාවක් | Meditation | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි හැමදාම ඔබ වෙනුවෙන් මේ ඉදිරිපත් කරන කාරණා ඉදිරිපත් කරන්නෙ ඇත්තටම ඔබේ හිත හදාගන්න පුලුවන් විදියට. ඔබේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරගන්න පුලුවන් විදියට. ඔබේ මනස දියුණු කරගන්න පුලුවන් විදියට උපකාර පිණිස තමයි අපි හැම කාරණාවක්ම ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නෙ පහදලා දෙන්නෙ මොකද මේ ලෝකෙ කරන්න තියෙන දේවල් අතර කරන්න තියෙන වටිනාම දේ තමයි අපි අපේ හිත හදාගන්න එක. නොසැලෙන මනසක් හදාගන්න එක. මොන විදියේ දුකක් ආවත් අපිට ඒ ඕනෑම දුකක් අභියසදී සාමකාමීව ඉන්න පුලුවන් ක්‍රමය පුහුණු වෙන එක තමයි ඇත්තටම වඩා වැදගත් වෙන්නෙ. ඉතින් ඇත්තටම මේ හිත හදනවා කියන එක ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරනවා කියන එක ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙලක්. අපිට කොයිතරම් දැනුම තිබුනත් මහාචාර්ය පදවි වගේ අපිට උසස් පදවි ගන්න පුලුවන් තරම් හොඳ උගත්කමක් තිබුනත් මේ කියන හිත හැදීම කියන එක සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඒක වෙනම ක්‍රමයක්. දැනුම කියන්නෙ හරියට ගමනක් යන්න තියෙන සිතියමක් වගේ, ප්‍රායෝගික ක්‍රමය කියන්නෙ ඒ සිතියම ඇතුව හෝ නැතිව ඒ ගමන යන එක. ඉතින් සිතියමකින් ලැබෙන දේ සහ ඒ ගමන යෑමෙන් අපිට ලැබෙන දේ අතර, දැනුම අතර වැටහීම අතර, අත්දැකීම් අතර අහස පොළොව තරම් විශාල පරතරයක් සහිත අත්දැකීම් තියෙන්නෙ. වෙනසක් තියෙන්නෙ.

ඉතින් මෙන්න මේ නිසා අපි අද හිතුවා ඔබට ඔබේ හිත නිස්කලංක කරගන්න, ඔබේ හිත පොඩ්ඩක් සාමකාමී කරගන්න පුලුවන් පුංචි භාවනා ක්‍රමයක් ඔබට පහදලා දෙන්න. මේක සම්ප්‍රදායානුකූල පොතේ තියෙන විදියේ භාවනාවක්ම නෙවෙයි, මේකට කියන්න පුලුවන් හරිනම් mindfulness technique එකක් නෙවෙයි. ඔබට සතිමත් බව කියන එක පුහුණු කරන්න අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා නම් මේ ආධ්‍යාත්මය කියන එක දියුණු කරගන්න අවශ්‍යතාවයක් තියෙනවා නම් ඒකට පුංචි අඩිතාලමක් තමයි මේකෙන් වැටෙන්නෙ, මේකෙන් දාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් මේක ඔබ කරන්න පටන් ගන්නවා නම් නිස්කලංක නිහඬ වෙලාවක පටන් ගන්න එක හොඳයි. මොකද ඔබට තාම පුරුදු නැති නිසා නිහඬ වෙලාවක් තෝරගන්න එක හොඳයි. විශේෂයෙන් උදේ පාන්දර වගේ එහෙම නැත්නම් නින්දට කලින් වගේ, මේ වගේ වෙලාවක් තමයි මුලින් තෝරගන්නවා නම් හොඳ. ඔබට මේවා පුරුදු වුනාම ඕනෑම වෙලාවක ඕනෑම අවස්ථාවක මනස මේ විදියට නිස්කලංක කරගන්න පුලුවන් හැකියාව ඔබට එනවා. ඉතින් පාන්දර ඔබ තෝරගන්නවා නම් උදේ පහට වගේ හොඳයි, ඊටත් කලින් පුලුවන් නම් වඩාම හොඳයි. අනිත් අය, ගෙදර අනිත් අය නිදාගෙන ඉන්න වෙලාවක ඉතාම හොඳයි. ඉතින් පාන්දර එහෙම තෝරගන්න එක තමයි වඩාම හොඳ, මොකද ඔබ මේ ආරම්භයක් ගන්න නිසා.

ඉතින් පාන්දර අවදි වෙලා ඔබේ මූණකට සෝදගන්න. එහෙම්මම නැගිට්ට ගමන් මේක කරන්න බැහැ. ඒවට හේතු සාධක තියෙනවා, අපි ඒ සියල්ල සහිතව වීඩියෝවක් පස්සෙ ඔබට අරගෙන එන්නම්. ඒ නිසා දැනට පාන්දර නැගිටලා මූණකට සෝදගෙන ඔබේ ඇඟ පොඩ්ඩක් උණුසුම් වෙලා යන්න මද රස්නෙ වතුර එකක් බොන්න පුලුවන් නම් හොඳයි. නැත්නම් රස්නෙ පානයක් බොන්න. ඉතින් ඊටපස්සෙ ඔබට පුලුවන් නම් එළිමහනකට යන්න, හොඳ සාමකාමී සිසිල් සුළඟක් හමන තැනකට යන්න පුලුවන් නම් වඩා හොඳයි. එහෙම නැතිනම් ඔබේ ගෙදර ඇතුලේ යම් නිස්කලංක තැනකට, නැතිනම් ඔබේ නිදන කාමරය හරි තෝරගන්න පුලුවන්. එතනදිත් ඔබ ඔබේ නිදන කාමරය තෝරගන්නවා නම්

හොඳින් මතක තියාගන්න ඔබේ නිදන ඇඳ පාවිච්චි කරන්න එපා. ඒකට හේතු තියෙනවා අපි මම කිව්වා මම පසුව සියලු විස්තර සහිතව වීඩියෝ එකක් අරගෙන එන්නම්.

නිදන ඇඳ තෝරගන්නෙ නැතිව බිම තෝරගන්නවා නම් හොඳයි. නිදන කාමරයෙන් අයින් වෙලා වෙන තැනකට යන්න පුලුවන් නම් ඒත් හොඳයි. කොහොමහරි බිම ඉඳගන්න, ඉඳගන්නකොටත් බිමට කුෂන් එකක් වගේ පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් නම් වඩා හොඳයි, මොකද ඔබට තවම පුරුදු නැති නිසා බිම ඉඳගෙන වේදනා දෙන්න ගන්නවා ටික වේලාවක් යනකොට කකුල් වල එහෙම. අන්න ඒ නිසා පුලුවන් නම් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ කුෂන් එකක් පාවිච්චි කරන්න. ඒ වගේම ඔබට හැකියාව තියෙනවා නම් කකුල් නමලා ඉඳගන්න ඒක තමයි වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමය. කකුල් දිගහැරගෙන කරන එක නෙවෙයි, ඇත්තටම ඒවා කම්මැලි ඉරියව්. එතන පෞරුෂයක් ධෛර්යයක් තියෙන ඉරියව් නෙවෙයි. ඔබට පුලුවන් නම් පර්යංකය පුරුදු වෙන්න වඩාම හොඳයි අපි ඒ පර්යංකය පහසුවෙන් පුරුදු වෙන ආකාරය ගැනත් අපි වීඩියෝ එකක් ඔබට පස්සෙ අරගෙන එන්නම්. දැනට ඒ විදියට කකුල් නමලා විනාඩි දහයක් පහළොවක් විතර එකදිගට ඉරියව්ව මාරු කරන්නැතිව ඉඳගන්න පුලුවන් විදියට පහසුවෙන් ඉඳගන්න. විනාඩි දහයක් පහළොවක් ඇති මේ වැඩේට. එහෙම ඉඳගෙන ඔබේ ඉරියව්ව සමබර කරගෙන අපි කියන්නෙ පට්ටල වෙලා ඉඳගන්නවා කියලා. සමබර කරගෙන ඔබ ඉඳගන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ ඔබේ අත්දෙක ඔබට පහසු ඕනෑම ආකාරයකට තියාගන්න. ඇස් දෙක සාමාන්‍ය විදියට පියාගන්න. පස්සෙ ඔබට මේ විදියට ඇස් ඇරගෙන වුනත් ඇස් පියන්නම ඕනෙ නෑ, ඇස් ඇරගෙන වුනත් ඔබට මේ technique එක පුරුදු කරන්න පුලුවන් වෙනවා. එහෙම ඉඳගෙන හොඳ හුස්මක් අරගෙන ඉස්සෙල්ලා හිතයි කයයි දෙක සැහැල්ලු කරගන්න. දැන් ඔබ කරන්න ඕනෙ බලෙන් කිසිම දෙයක් කරන්න යන්න එපා. ඔබට මේ පාන්දර වුනත් බාහිර පරිසරයෙන් නොයෙක් ශබ්ද ඇසේවි. ඔබ කරන්න ඕන අන්න ඒ බාහිර පරිසරයෙන් ඇහෙන ශබ්ද වලට අවධානය දෙන එක. ඔබට ඇහෙන්නෙ මොන වගේ ශබ්දද කියලා හඳුනාගන්න උත්සාහ කරන එකයි ඔබ කරන්න ඕනෙ. හඳුනගන්නවා විතරයි ඔබ කරන්න ඕනෙ. ඒ ඇහෙන ශබ්ද ඔස්සේ කතන්දර ගොතන්න යන්නෙ නෑ. හුදු හඳුනාගැනීමක් විතරයි ඔබ කරන්නෙ. මොනවද ඇහෙන ශබ්ද කියලා අවධානය දෙනවා විතරයි. හඳුනගන්නවා විතරයි, දැනගන්නවා විතරමයි. විනාඩි කිහිපයක් මෙහෙම බාහිර පරිසරයෙන් ඇහෙන ශබ්ද කෙරෙහි ඔබ අවධානය දීගෙන ඉන්නකොට ඔබේ හිත ඒ ශබ්ද එක්ක විතරක්ම යාලු වේවා. ශබ්ද එක්කම විතරක් ඉඳීවී. අනික් මුලු ලෝකෙම ඔබට අමතක වුනා වගේ හැඟීමක් වගේ දැනේවි. මුළු ලෝකෙම අතහැරුනා වගේ හැඟීමක් දැනේවි. යම්කිසි සාමකාමීත්වයක් ඔබේ මනසට දැනේවි. අන්න ඒ වෙලාවට ඔබ කරන්න ඕනෙ ඒ බාහිර පරිසරයේ ශබ්ද ගැන තියෙන අවධානය, බාහිර පරිසරයේ ශබ්ද වලට දීපු අවධානය නතර කරලා දැන් ඔබ අවධානය දෙන්න ඕන ඔබේ කයට. ඔබේ කයට ඔබේ ශරීරයට අවධානය දෙන්න. හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා අවධානය දීලා බලන්න ඔබට ඔබේ කයේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා.

අපි අර කලින් බාහිර පරිසරයට අවධානය දීලා ඇහෙන ශබ්ද මොනවද කියලා බැලුවා වගේ දැන් ඔබ කරන්න ඕනෙ ඔබේ කයේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන එකයි. ඔබට යම් යම් වේදනා දැනෙයි, කැසීම් දැනෙයි, රිදීම් දැනෙයි, සමහරවිට හුස්ම වැටෙනවා දැනෙයි, සමහරවිට හුස්ම ගන්නකොට හෙලනකොට බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක, පපුව උස් පහත් වෙන එක දැනෙයි, සමහරවිට හෘද ස්පන්දනය දැනෙයි. සමහරවිට නළියනවා වගේ සමහර අයට ශරීරයේ ලේ ගමනාගමනය පවා දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ මොනවහරි කමක් නෑ, ඒ විදියට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන එකයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ.

ඒ දැනෙන දේවල් එක්ක කතන්දර ගොතන්න යන්න එපා. නිකං හුදු අවධානයෙන් ඉන්න. නිකම්ම ඔහේ අවධානය දීලා බලාගෙන ඉන්න ඔබේ කය දිහා. මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා. එච්චරයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් ඔබ මෙහෙම අවධානය දෙද්දි විනාඩි කිහිපයකින් ඔබට බාහිර ලෝකෙම අතහැරිලා ඔබේ කය ගැන හැඟීම් විතරක් මනසේ ඉතිරි වේවි. ඒ කියන්නෙ ඔබේ ලෝකෙම ඔබේ ශරීරය විතරයි වගේ. ඔබේ ශරීරයේ දැනෙන හැඟීම් විතරයි වගේ, ඔබට මේ ලෝකෙ බාහිර ලෝකෙ වෙන්නෙ මොනවද කියලාවත් හැඟීමක් නැතිව යාවි. තව ටිකක් හිත නිස්කලංක වේවි, සාමකාමී වේවි. අන්න ඒ වෙලාවට ඔබ කරන්න ඕන ඔබේ කයේ දැනෙන දැනීම් වලින් ඔබට ගොඩාක් ප්‍රකටවම දැනෙන යම් දැනීමක් තියේවි. හොඳටම දැනෙන දෙයක්, අනිත් දැනීම් වලට වඩා ඒක හොඳට දැනෙන්න ගන්නවා මනසට. සමහරවිට ඒ හුස්ම වෙන්න පුලුවන්, නැත්නම් ඔබේ බඩ පිම්බෙන හැකිලෙන එක වෙන්න පුලුවන්, නැත්නම් මොකක් හරි වේදනාවක් හරි වෙන්න පුලුවන්. ඒ මොකක් වුනත් කමක් නෑ, ඒ විදියට වඩාත් හොඳින් ඔබට දැනෙන දැනීමට දැන් ඔබ අවධානය යොමු කරන්න ඕන. ඒ වඩාත් හොඳින් දැනෙන දැනීම මොකක්ද කියලා ඔබ තෝරගන්න ඕන. තෝරගෙන ඔබ ඊටපස්සෙ මුළු ශරීරය පුරාම දැනෙන දේවල් වලට නෙවෙයි අවධානය දෙන්නෙ, ඒ සියලුම දැනීම් අතහැරලා මේ ප්‍රකටව දැනෙන දේ විතරක් තෝරගෙන අන්න ඒ දේට විතරක් ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතුයි. ඒ දේ දිහා විතරක් ඔබ බලා සිටිය යුතුයි.

අපි අර මුලින්ම බාහිර පරිසරයේ ශබ්ද මොනවද කියලා බලන්න අවධානය දුන්නා වගේ දෙවෙනි සැරේට බාහිර පරිසරය අතහැරලා ඔබේ ශරීරයේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බැලුවා වගේ දැන් ඒ ශරීරයත් ඒ කයත් අතහැරලා ඔබ කරන්න ඕනෙ දැනෙන එක දෙයක් තෝරගෙන ඒ තෝරගත්තු දැනීම තුළට අවධානය දීලා ඒකෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න ඕන. අපි හිතමු ඔබ තෝරගත්තෙ හුස්ම කියලා. එහෙනම් බලෙන් හුස්ම ගන්න යන්න එපා. ස්වභාවිකව වැටෙන හුස්මට අවධානය දීලා ඒ හුස්මේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා විතරයි ඔබ බලන්න ඕන. අපි අර මුලින්ම ශබ්ද දිහා බැලුවානෙ. අපි ශබ්ද බලෙන් ඇති කලේ නැහැ. ස්වභාවිකව ඇහෙන ශබ්ද දිහා තමයි අපි බැලුවේ. ඊළඟට ඔබ කය දිහා බැලුවනෙ. ඔබ කයේ දැනීම් ඔබ විසින් ඇති කරේ නැහැ. ස්වභාවිකව දැනෙන දැනීම් දිහා තමයි ඔබ බැලුවේ. අන්න ඒ වගේ ඔබ දැන් තෝරගත්තු අරමුණ හුස්ම නම් ඔබ ස්වභාවිකව වැටෙන හුස්ම දිහා තමයි බලන්න ඕනෙ. බලෙන් හුස්ම ගන්නෙ නෑ. ඒ හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න. එච්චරයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් මේ දේට විනාඩි දහයක් පහළොවක් විතර යයි. කරලා බලන්න. ඔබට මොකක්ද දැනෙන්නෙ කියලා. ඔබට මොකක්ද දැනෙන වෙනස කියලා.

ඔබට ලැබුනු අත්දැකීම් ඔබ කැමැති නම් comment section එකේ comment කරන්න, නැතිනම් අපි අපේ email address එක description box එකේ දාලා තියෙනවා, ඔබට පුලුවන් ඒකටත් තොරතුරු එවන්න. ඉතින් ඔබේ ලැබෙන ප්‍රතිචාර අනුව මේ technique එක ඇයි අපි ඔබට කියලා දුන්නෙ, මේ technique එක කොහොමද හිත හදන එකට ගැලපිලා එන්නෙ, මේ technique එකෙන් කොහොමද අපේ මනස හදාගන්නෙ මේ සියලු විස්තර සහිතව අපි දෙවෙනි වීඩියෝ එකක් කරනවා, මේ සියලු කාරණා කොහොමද ගැලපිලා එන්නෙ, කොහොමද මේක සතිමත් බවට උපනිශ්‍රය වෙන්නෙ, කොහොමද මේක නිවනට යන අඩිතාලමක් වෙන්නෙ, කොහොමද මේක ආධ්‍යාත්මයට මගපෑදෙන්නෙ, මේ සියලු විස්තර සහිතව අපි දෙවෙනි වීඩියෝ එකෙන් කතා කරනවා.

ඉතින් ඔබට පුලුවන් දෙවෙනි වීඩියෝ එක එන්න කලින් වුනත් මේ කියන පොඩි භාවනා ක්‍රමය, මේ පුංචි technique එක ඔබට පුලුවන් අත්හදා බලන්න. කරලා බලන්න ඔබේ මනසට විශාල සහනයක් සැලසේවි. විශාල සන්සුන්කමක් ඒවි. ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික ඔබේ මනස ඇතුලට තමයි අරගෙන යන්නෙ. ඉතින් කරලා බලන්න, ඔබ හරියට මේ ක්‍රමය කලොත් මේ කියපු විදියට ඔබ කලොත් ඔබේ මනස ඔබ හිතනවාට වැඩිය වේගයෙන් තැන්පත් වෙන්න පටන් ගනීවි. ඉතින් හෙට දවස වෙසක් පෝය දවස අපි භාවනාවක් කියන එක අනිවාර්යයෙන් පුරුදු කළ යුතුයි. මොකද අපිට ඉතුරු වෙලා තියෙන්නෙ ආධ්‍යාත්මික මග යෑම පමණමයි. මේ වර්තමාන සමාජ තත්වයත් එක්ක ඔබට ඒක හොඳින් තේරෙන්න ඕනෙ. ලෝකෙ කවදත් තිබුනු වටිනාම දේ තමයි ආධ්‍යාත්මික මග තෝරාගැනීම. ඉතින් ඔබටත් ඒකට තෝරගන්න අවස්ථාව ඇවිල්ලා තියෙනවා. දැන් අද මේ මොහොතේ පටන් ආරම්භ කරන්න ආධ්‍යාත්මික මගට බැසගන්න, දවසට විනාඩි දහයක් පහළොවක් වෙන් කරගෙන නිස්කලංක වෙලාවක මේ ක්‍රමය අනුගමනය කරලා බලන්න. මොකද අපිට ඉතුරුවෙන්නෙ අපිට හදපු හිත විතරයි. ඒ නිසා මම හිතනවා ඔබ මේ ක්‍රමය අනුගමනය කලොත් ඔබට ඔබ හිතන විදියේ මානසික සහනයක් සැහැල්ලුවක් ලබාගන්න පුලුවන් වෙයි කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

2) [A clear explanation of a simple meditation technique | සරල භාවනා ක්‍රමය - විස්තර සහිතව | aloka]

තෙරුවන් සරණයි! ඔබ ආයුධ නැතිව යුද්ධෙට ගිය කෙනෙක් කියලා කිව්වහම ඔබ හිතනවා ඇති මොකක්ද මේ කතාවේ තේරුම කියලා. ඇත්තටම යුද්දෙ කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දන්නෙ නැතිව ආයුධ ගැන හිතලා වැඩකුත් නෑ, ආයුධ ගැන හොයන්න දඟලලා වැඩකුත් නෑ. ඉස්සෙල්ලාම අපි බලන්න ඕන මොකක්ද මේ අපි බැහැලා ඉන්න යුද්ධෙ කියලා. අපේ රටේ සිංහල බෞද්ධයන්ට, සාම්ප්‍රදායික බෞද්ධයන්ට ධර්මය ශාසනය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගොඩක් වෙලාවට මතක් වෙන්නෙ කරදරයක් දුකක් වේදනාවක් ආපු වෙලාවට විතරයි. අනිත් වෙලාවට එහෙම ධර්මයක් තියෙනවාද කියලාවත් අඩු ගානෙ අපි බෞද්ධයෙක් කියලාවත් සමහර වෙලාවට මතක නැහැ. හැබැයි ඔබට වැරදුනු වෙලාවට පැරදුනු වෙලාවට, දුකක් ආව වෙලාවට, වේදනාවක් ආව වෙලාවට විතරක් ධර්මය හොයාගෙන ගියත් ඔබ හිතන තරම් ප්‍රතිඵලයක් නම් ලැබෙන්නෙ නැහැ. මොකද ඒ කරදරය ඉවරවුනාට පස්සෙ එහෙම ධර්මයක් තිබුනා කියලා මතකයක් නැහැ. එතකොට ඔබ හරියටම ඔබට කරදරයක් ආපු වෙලාවට මේක ඇල්ලුවා කියලා ධර්මයට ආවා කියලා ඒ වෙලාවට විතරක් මේක අතපත ගාන්න ආවා කියලා ඔබට හරියාකාර වැටහීමක් නැහැ කොහොමද මේ දේවල් කරන්නෙ කියලා ඒ නිසා ඔබ හිතන තරම් ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නෙත් නැහැ.

ඉතින් මං අර මුලින්ම කියපු යුද්ධෙට කොහොමද මේක ගැලපෙන්නෙ. අපි ආයුධ වලින් සන්නද්ධ නොවී ඒ ආයුධ හසුරුවන විදිය හරියට දන්නෙ නැතිව යුද්ධෙකට බැස්සොත් යුද්ධෙකට ගියොත් මොකක්ද වෙන්නෙ. වැඩි වෙලාවක් යන්න කලින් අනිවාර්යයෙන්ම ඒ කෙනාට මරණය හෝ මරණයට සමාන දුකකට පත්වෙන්න සිද්ධ වෙනවාමයි. අන්න ඒ නිසා අපි යුද්ධෙකට යන්න කලින් අනිවාර්යයෙන්ම සන්නාහ සන්නද්ධ විය යුතුයි. ඒ වගේම අපි සන්නද්ධ වෙන සියලුම ආයුධ හැසිරවීමේ හැකියාව, ක්‍රම සහ විධි, නුවණ මේ සියල්ල අපි ළඟ තිබිය යුතුයි. මේ සියල්ල සහිතවයි අපි යුද්ධයකට බැසිය යුත්තේ.

එතකොට දැන් බලමු කොහොමද මෙන්න මේක අපිට ගැලපෙන්නෙ කියලා. දැන් අපිට තියෙන යුද්ධෙ මොකක්ද එතකොට. අපිට තියෙන යුද්ධෙ තමයි කෙලෙස් යුද්ධය. අපි කරදර දුක් දොම්නස් වේදනා කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, යම් සිද්ධියක් නිසා ඔබේ මනසේ හටගන්න ක්ලේශයක් විතරමයි ඔබ ඔය කරදර දුක් දොම්නස් වේදනා විදියට අත්දකින්නෙ.

එතකොට ඔබ සාමාන්‍යයෙන් කරන්නෙ ඒ කරදර දුක් දොම්නස් අයින් කරන්න දඟලන එක. එතකොට ඒ කරදර දුක් දොම්නස් අයින් කරන්න දඟලනවා කියන එකේ තේරුම මොකක්ද එතකොට, කෙලෙස් අයින් කරන්න දඟලනවා කියන එකයි. මොකද කරදර දුක් දොම්නස් වේදනා කියන්නෙ කෙලෙස්නෙ. එතකොට ඔබ ඒවා අයින් කරන්න දඟලනවා කියන්නෙ කෙලෙස් අයින් කරන්න දඟලනවා කියන එක. හැබැයි සමහරවිට ඔබ මේක දන්නෙ නැතිව ඇති. මෙන්න මේක තමයි අපි මේ බැහැලා ඉන්න යුද්ධය. කෙලෙස් යුද්ධය. අපි කෙලෙස් එනවට කැමැති නැහැ, ඒවා ආවම අයින් කරන්න සටනක් දෙනවා. යුද්ධ කරනවා, ඉතින් මේ යුද්ධෙට අරන් යන්න තියෙන ආයුධ ටිකක් තියෙනවා.

අපිට මේ කරන්න තියෙන යුද්ධය ඇස් දෙකට පේන කන්දෙකට ඇහෙන ඉන්ද්‍රියන්ට, කියන්නෙ මේ ඇස කණ නාසය දිව කය මේ කියන ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචර වෙන යුද්ධයක් නෙවෙයි, මේවා ඇස් දෙකට පේන්නෙ නැහැ මේ යුද්ධය. ඒ වගේම මේ යුද්ධෙට අරන් යන්න තියෙන ආයුධ ටිකත් අපිට ඇස් වලට පේන්නෙ නැහැ. අතපත ගාන්න බැහැ. යුද්ධෙ කියන එක තියෙන්නෙත් අපේ හිතේ. ඒ වගේම ඒ ආයුධ හසුරුවන සොල්දාදුවා ඉන්නෙත් හිතේ. ඒ ආයුධ කියන ඒවා තියෙන්නෙත් හිතේ. එහෙනම් මොකක්ද මේ ආයුධ කියලා කියන්නෙ, හදපු හිත. අපි හැදූ හිත විතරමයි අපිට තියෙන එකම ආයුධ කට්ටලය. ඉතින් අපි මේ හදපු හිතයි ආයුධ කියලා කිව්වහම එකක් වගේ දැනෙනවා ඇති. නමුත් අපේ හිතේ විවිධ පැතිකඩවල් තියෙනවා, විවිධ පැතිකඩවල් වලින් අපිට අපේ මනස හදාගන්න පුලුවන්. එතකොට ආයුධ බොහෝවක් තියෙනවා වගේ තමයි හරියට තේරෙන්නෙ. බොහෝ ක්‍රම සහ විධි තියෙනවා. ඉතින් ආයුධ බොහොම ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. මේකට තමයි අපි කියන්නෙ ආයුධ සන්නද්ධ වෙනවා කියලා. කෙලෙස් යුද්ධයකට බහින කෙනෙකුට අපි පොතේ වචනයෙන් කියන්නෙ යෝගාවචරයා කියලා, එයා තමයි සොල්දාදුවා වෙන්නෙ.

ඉතින් කෙලෙස් යුද්ධය කියන එක පැවිදි වෙච්චි අයට, භාවනා කරන අයට විතරයි කියලා තමයි මිනිස්සු හිතාගෙන ඉන්නෙ. එහෙම නැහැ. සාමාන්‍ය මිනිස්සු දන්නෙ නැති වුනාට ඒගොල්ලොත් ඉන්නෙ කෙලෙස් යුද්ධෙක. එතකොට ඒ යුද්ධෙට යන්න තමයි අපි හිත හදන්න ඕනෙ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ අපි යුද්ධෙකට සාමාන්‍ය යුද්ධෙකට යන්න කලින් සන්නාහ සන්නද්ධ වෙනවා. යුද පුහුණුවක් ගන්නවා, ආයුධ හසුරුවන හැටි ඉගෙන ගන්නවා. අන්න ඒ වගේ අපි දැනගන්න ඕනෙ දුකක් කරදරයක් වේදනාවක් පීඩාවක් එන්න කලින් අපි අපේ හිත හදලා තියාගන්න අපි දැනගන්න ඕනෙ. ඒක තමයි අපි ආයුධ සන්නද්ධ වෙනවා කියන්නෙ. ඒක තමයි අපි යුද පුහුණුව ලබනවා කියන්නෙ. ඉතින් මේ හිත හදනවා කියන එක ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙලක්. ඒකට දැනුම තිබුනු පළියට, බණ අහපු පළියට, පින්කම් කරපු පළියට හිත හැදෙන්නෙ නැහැ. ඒක වෙනම වැඩපිළිවෙලක්. අන්න ඒ වැඩපිළිවෙලට බැසගන්න, අන්න ඒ ක්‍රමවේදයට බැසගන්න ක්‍රමය තමයි අපි ඔබට මේ ටිකෙන් ටික කියාදෙන්නෙ. නමුත් ඔබ මතක තියාගත යුතුයි ක්ෂණික කෙටි පාරවල් නැහැ මේකට. අද වර්තමානයේ ඉන්න බෞද්ධයන්ට නිවන කියන එකත් සහතිකයක ලියලා සතියකින් දෙකකින් ඉක්මණින් ලබාදෙනවා නම් ඒක පස්සෙ තමයි මිනිස්සු දුවන්නේ. මොකද ඒගොල්ලන්ට ඕනෙ ක්ෂණික ක්‍රම. ඒගොල්ලන්ට තේරෙන්නෙ

නැහැ එතන අහුවෙලා තියෙන ගැටය මොකක්ද කියන්න. එතකොට ඒකෙන්ම හිතාගන්න පුලුවන් මේ මිනිස්සු ධර්මය කියන එක තේරුම් අරන් ඉන්න විදිය.

ඉතින් අපිට විශාල ඉවසීමක් තියෙන්න ඕන මේ හිත හදනවා කියන වැඩේ කරන්න. මෙන්න මේකට පහසුවෙන්න අපි ඔබට කලින් වීඩියෝ එකක් අරගෙන ආවා, ලෝකයම අතහැරෙන සරල භාවනාවක් කියලා අපි ඔබට පුංචි technique එකක්, mindfulness technique එකක් සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න අල්ලගන්න ආධුනිකයෙකුට මේකට බැසගන්න පොඩි ක්‍රමයක් අපි ඔබට කියාදුන්නා. එහෙම වීඩියෝ එකක් අපි ඔබට ඉදිරිපත් කලා. ඉතින් ඒක සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි විස්තරයක් තමයි අපි අද මේ වීඩියෝ එකෙන් අරගෙන එන්නෙ. ඉතින් ඔබ ඒ කලින් වීඩියෝ එක බලලා නැත්නම් ඒක බලලා එන්න. නැතිනම් තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි ඒ වීඩියෝ එකේ ලින්ක් එක description box එකේ දාලා තියෙනවා, ඔබට පුලුවන් ඒකෙන් ගිහින් බලන්න.

ඉතින් අපි දැන් බලමු මොකක්ද මේ විස්තරය කියලා ඒ technique එක ගැන. අපි මුලින්ම මතක තියාගන්න ඕනෙ මොන ක්‍රමයකට අපි හිත හදන්න හැදුවත් සමථ විපස්සනා මොන ක්‍රමයකින් අපි හිත හදන්න හැදුවත් මේ දෙයට අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංගයක් තියෙනවා, ඒ තමයි සතිමත් බව. සිහිය. සිහියෙන් ඉන්න අපි ඉස්සෙල්ලා පුරුදු කරගන්න ඕන, සතිමත් බව පුරුදු කරගන්න ඕන. ඉතින් මුලින්ම අපි ඒක කළ යුතුයි වුනාට මේක කරගන්න විදිය, කොහොමද මේක කරගන්නෙ, ගොඩක් අය දන්නෙ නැහැ. ඒකට ලේසි ක්‍රමයක් තමයි අපි ඒ කලින් වීඩියෝ එකෙන් ඔබට ඉදිරිපත් කලේ. අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් කලබලයි. ගොඩක් විසිරිලා තියෙන්නෙ. ඉතින් සංසාරයක් පුරා අරමුණෙන් අරමුණට පැනපු - සසර අතහරිමු, අපි මේ ජීවිතේ මේ ජීවත් වෙලා හිටපු කාලෙත් අරමුණෙන් අරමුණට පැනපු කලබලකාරී විසිරුණු හිතක් එකපාරටම එක අරමුණකට තැන්පත් කරන්න, එක අරමුණකට කොටු කරන්න එක තැනකට රඳවන්න හැකියාවක් නෑ. හරියට අර කැලේක ඉන්න වල් කුළුමීමෙක් ගමකට ගෙනල්ලා හික්මවනවා වගේ. එයා ලේසි නෑ. මොකද එයාට පුරුදු කැලේ ඉඳලා. එතකොට එයාට ලණුවක් දාලා ලණුවකට කොටු වෙලා ඉන්න පුරුදු නෑ. එතකොට විශාල ඉවසීමක් තියෙන්න ඕනෙ ඒ කුළුමීමා හික්මවන මනුස්සයාට පුංචි පුංචි ක්‍රම සහ විධි, technique පාවිච්චි කරන්න වෙනවා.

ඉතින් අන්න එහෙම අපේ හිතත් එකපාරටම හික්මවන්න බැරි නිසයි අපි ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික හිත ඇතුලට ගන්න පුලුවන් පහසු ක්‍රමයක් ඔබට කියාදුන්නෙ. අපි මේ හිත හදනවා කියන එක කරනවා කියන්නෙ හිත ඇතුලට ගන්නවා කියන එක. අභ්‍යන්තරයට ගන්නවා කියන එක. සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිත අපි පුරුදු කරගෙන ඉන්නෙ බාහිරයට යොමු කරන්න. අපි අවදියෙන් ඉන්න හැමවෙලාවකම අපේ මනස තියෙන්නෙ බාහිරයේ. හැමදේම හොයන්නෙ අපි බාහිරින්. හැබැයි මේක නෙවෙයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු සැනසීම, සාමය හොයාගෙන යන මාවත. බාහිරාවර්ති මනස ඔබ අන්තරාවර්ති කළ යුතුයි. බාහිරට යොමු කරපු මනස ඔබ ඇතුලට ගත යුතුයි. ඇතුලට අරගෙන ඇතුලත අරමුණක තමයි ඔබේ මනස කිඳාබස්සවන්න ඕනෙ. ඉතින් අන්න ඒක ලේසි කරන්න තමයි අපි පුංචි ලේසි ක්‍රමයක් ඔබට කලින් වීඩියෝ එකේ පහදලා දුන්නෙ.

ඉතින් අපි ඒ වීඩියෝ එකේදි ඔබට කිව්වා, පහසු ඉරියව්වකින් නිස්කලංක තැනක ඉඳගෙන මුලින්ම කිසිදෙයක් කරන්නෙ නැතිව හොඳ හුස්මක් අරගෙන ඔබේ හිතයි කයයි සැහැල්ලු කරගෙන බාහිර පරිසරයෙන් ඇහෙන ශබ්ද වලට අවධානය දෙන්න කියලා. එතකොට ඔබට හිතාගන්න බැරිව ඇති ඇයි එහෙම කියන්නෙ කියලා, එහෙම කියන්න හේතුව තමයි අපේ හිත එකපාරට අපිට අරමුණක රඳවන්න බැහැ. එතකොට බාහිර පරිසරයේ

තියෙන ශබ්දවලට අවධානය දෙනකොට ඔබ ඇස් දෙකෙන් ගන්න රූප ටික සියල්ල අතහැරිලා. ඇස කියන ඉන්ද්‍රියෙන් ඔබේ මනස විකෘති වෙන එක කලබල වෙන එක අතහැරිලා. නාසය, දිව, කය, මේ ඉන්ද්‍රිය හතර, දැන් කණෙන් ඇහෙන ශබ්ද ගැන විතරයි අපි අවධානය දෙන්නෙ, ඇසයි, දිවයි, නාසයයි, කයයි සම්බන්ධව එන අරමුණු වලින් ඔබ නිදහස් වෙලා තියෙන්නෙ. ඔබ ශබ්ද ගැන විතරයි අවධානය දෙන්නෙ. ඔබ ශබ්ද ගැන අවධානය දෙන්න කලින් ඔබේ හිත අර ඉන්ද්‍රිය පහෙන්ම ගන්න අරමුණු වලට පිස්සු වැටිලා වගේ කලබල වෙලා තිබුනු හිතක් තමයි අපි දැන් හතරකින් අයින් කරලා එකකට කොටු කරන්නෙ. ශබ්ද ගැන විතරයි අපි අවධානය දෙන්නෙ.

එතකොට ඔබට ඒ බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන ශබ්ද ගැන ඔබට අවධානය දෙන්න පුලුවන් නම්, ඔබට හඳුනගන්න පුලුවන් නම් එතකොට ඒ ශබ්ද අතීතයේ ඇසුනු ශබ්ද නෙවෙයි, අනාගතයේ ඇහෙන්න තියෙන ශබ්දත් නෙවෙයි. මේ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ වර්තමානයේ ඇසෙන ශබ්ද තමයි ඔබ ඒ හඳුනගන්නෙ. එතකොට ඔබේ හිත ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ වර්තමානයට. ඒක තමයි සතිමත් බව. වර්තමානයේ තියෙන දෙයක් එක්ක ඔබ දැනුවත්. එතකොට අපි ඒ විදියට ශබ්ද හඳුනාගනිමින් ඉන්නකොට අරමුණු වර්ග හතරක්, ඉන්ද්‍රිය හතරක් වහලා තියෙන හින්දා ඔබේ හිත ටිකක් සාමකාමී වෙන්න ගන්නවා ටිකකින්, නිස්කලංක වෙන්න ගන්නවා, පොඩ්ඩක් ඒ හිත මෙල්ල වෙන්න ගන්නවා. මම කිව්වා අන්න ඒක ඔබට දැනේවි, එතකොට අපි කරන්නෙ මොකක්ද? ඒ බාහිර පරිසරයෙන් ඇහෙන ශබ්ද අතහැරලා ඔබ ඔබේ හිත කයට ගන්න ඕනෙ. ඔබේ කයට අවධානය දෙන්න ඕනෙ. හිසේ සිට පාදාන්තය දක්වා කය දිහා බලන්න ඕනෙ, කයේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා. එතකොට ඒකෙන් මොකක්ද කරන්නෙ.

දැන් හිත ඔන්න බාහිරාවර්ජී හිත දැන් කලින් හිත බාහිරාවර්ජීව තිබුනේ. බාහිර ශබ්දනෙ අපි ඇහුවේ. දැන් අපි හිත ඇතුලට ගන්නෙ. තමන් තුළට, තමන් ළඟට, තමන්ගෙ කයට. ඔන්න අපි චුට්ටක් අන්තරාවර්ජී කරන්න හදන්නෙ. එතකොට අර එකපාරට එක අරමුණකට කිඳාබස්සන්න බැරි නිසා තමයි අපි මේ සම්පූර්ණ කයම අරමුණු කරලා බලනවා, මේ කයේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා. එතකොට බාහිර ලෝකෙන් ඔබ සියයට සීයක් අයින් වෙලා ඉවරයි. දැන් ඔබේ ලෝකයම වෙන්නෙ ඔබේ කය සම්බන්ධ අරමුණු ටික විතරයි. එතකොට ඔබ දැන් ඔබේ කයේ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලද්දි ඒ දැනෙන දැනීම් අතීතයේ දැනිච්චි ඒවා නෙවෙයි. අනාගතයේ දැනෙන්න තියෙන ඒවත් නෙවෙයි. මේ දැන් මෙතන වර්තමාන මොහොතේ හටගන්න දැනීම් තමයි ඔබට දැනෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඔබ වර්තමානයට ඇවිල්ලා, ඔබ සතිමත්. එතකොට ඔන්න ඔබේ හිත තව ටිකක් සීමාසහිත අරමුණු ටිකකට කොටුවෙනවා. එතකොට ඔන්න හිත ඔය තත්වෙදිත් යම්කිසි මට්ටමකට සාමකාමී වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න එතකොට ඔබ කරන්න ඕන හිත එහෙම ටිකක් මෙල්ල වුනාම අර සම්පූර්ණ කයේම දැනෙන දේවල් දිහා බලන්නෙ නැතිව ඒ දැනෙන දැනීම් අතර ප්‍රකට එක අරමුණක් අරගෙන ඒකට අවධානය දෙන්න කියලා තමයි මම ඔබට කිව්වෙ.

මං කිව්වා ඒක සමහර විට හුස්ම වෙන්න පුලුවන්, සමහර විට බඩේ පිම්බීම හැකිලීම වෙන්න පුලුවන්. සමහරවිට යම්කිසි වේදනාවක් වෙන්න පුලුවන්. මොකක්හරි කමක් නෑ ප්‍රකට එක අරමුණක් තෝරගන්නවා. අපි ඕකට සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ මූලික අරමුණ. ඕක තමයි භාවනා යෝගියාගේ මූලික අරමුණ වෙන්නෙ. ඉතින් අපි සාමාන්‍ය සම්ප්‍රදායානුකූල භාවනාවෙදි කරන්නෙ ගිහිල්ලා ඉඳගත්තු ගමන් හුස්ම දිහා බලන්න. ඒ හුස්මට හිත ගන්න කියනවා. නමුත් එතකොට හිත ගොඩාක් කලබලයි. ඉතින් අපි මේ එතෙන්ට ක්‍රමානුකූලව චුට්ට චුට්ට අරගෙන ආවෙ හිත පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමයි අපි අරමුණු

අඩු කරලා අඩු කරලා හිත කොටු කලේ හිමින් සැරේ. මේ ක්‍රමයේදී බොහෝ දුරට අපි ඒ තෝරගත්තෙ හුස්ම කියලා හිතමු. හුස්මත් එක්ක වැඩිවෙලාවක් හිතට ඉන්න පුලුවන් වෙනවා. හිත තියාගන්න පුලුවන් වෙනවා. මොකද දැන් අපි හෙමින් හෙමින්නෙ මෙයාව මෙල්ල කරගෙන අරන් ආවෙ. අන්න ඒ නිසයි. එතකොට අපි දැන් කිව්වෙ අපි හිතමු අපි හුස්ම තෝරගත්තා කියලානෙ. හුස්මෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න කියලා තමයි කිව්වෙ. සාමාන්‍යයෙන් අපි කරන්නෙ ආනාපානසති භාවනාව කරද්දි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියලා හරි, ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා කියලා හරි තමයි හුස්ම දිහා බලන්නෙ. ඉතින් අපි ඕක මන්තරයක් වගේ ඔහේ කිය කියා හිටියට එහි කිසිම වෙනසක් වෙන්නෙ නැහැ. එහි කිසිම වෙනසක් වෙන්නෙ නැහැ. මනසට ඒක ටිකක් වෙලා යනකොට නීරස වෙනවා. එතකොට එක්කො ඉබේම නින්දට වැටෙනවා, එක්කො හිත වෙන වෙන කල්පනා වලට යනවා, දමල ගහලා නැගිටිනවා.

නමුත් අපි මේ කිව්වෙ හුස්මේ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලනකොට හිතට කරන්න වැඩකුත් තියෙනවානෙ දැන්. එතකොට හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න නම් අපි හුස්මට ගොඩාක් සමීප වෙන්න ඕන, මනසින් ළංවෙලා බලන්න ඕන. හුස්මේ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන්න. ඒ වගේම එක වරකට එක හුස්මක් දෙකක් දැක්කට හුස්ම දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා පේන්නෙ නැහැ. මොකද මේක සියුම් අරමුණක්නෙ. එතකොට අපිට වැඩි වාර ගාණක් එක දිගට හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට තමයි ඔන්න හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා පටන් ගන්නෙ. අන්න ඒ හරහා තමයි අපි ගැඹුරකට මනස අරන් යන්නෙ. ඉතින් අපිට ඒ හුස්ම කියන එක දැනෙනකොට අතීතයේ වැටිච්චි හුස්මක් නෙවෙයි දැනෙන්නෙ. අනාගතයේ වැටෙන්න තියෙන හුස්මක් නෙවෙයි දැනෙන්නෙ. මේ දැන් මෙතන මේ මොහොතේ වර්තමාන මොහොතේ වැටෙන හුස්මත් එක්කයි ඔබ යාලුවෙලා ඉන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ඔබ ඉන්නෙ වර්තමානෙ. ඔබ ඉන්නෙ අතීතයේත් නෙවෙයි, ඔබ ඉන්නෙ අනාගතයේත් නෙවෙයි. ඒ වගේම ඔබ ඔබ බලන් ඉන්නෙ ඔබේ හුස්ම දිහා මිසක් අනුන්ගේ හුස්මක් දිහා නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ ඔබේ හිත ඔබ ළඟට ඇවිල්ලා දැන්, අනුන් ගාව නෙවෙයි තියෙන්නෙ. ඒ වගේම ඔබ දැන් පර්යංකයේ ඉන්න මෙතන මේ මොහොතේ තමයි ඔබට ඔය හුස්ම පේන්නෙ. වෙන කොහේවත් තැනක තියෙන එකක් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ මෙතන කියන තැනටත් හිත ඇවිල්ලා. ඔබ ළඟට ඇවිල්ලා, වර්තමානයට ඇවිල්ලා, මෙතෙන්ට ඇවිල්ලා. ඒක තමයි සතිය. ඒක තමයි සතිමත් බව. වර්තමානයට අවදි වීම. වර්තමානයේ සිදුවෙන දේ ගැන දැනුවත් වීම, mindfulness, awareness. මේ ඔක්කොම ටිකෙන් කියවෙන්නෙ ඕක තමයි.

ඉතින් ඔතනින් තමයි අපි ටිකෙන් ටික ගැඹුරකට යන්නෙ හිත ශූන්‍යතාවයකට අරගෙන යන්නෙ. ටිකෙන් ටික එන අත්දැකීම් හමුවේ කමටහන් ශුද්ධ කරගෙන අපි ඉස්සරහට යන්නෙ ඔය විදියටයි. ඉතින් අපි ඒ කලින් වීඩියෝ එකේ ඔබට කිව්වෙ මෙන්න මෙතෙන්ට හිත ගන්න පුලුවන්, ලේසි සරල technique එකක්. මේක පුරුදු වුනාට පස්සෙ ඔබට අමුතුවෙන් නිස්කලංක තැන් හොයන්න ඕන වෙන්නෙ නැහැ. ඕනෙම කලබල පරිසරයක මේ ඇතුලට හිත ගැනීම කියන එක කරන්න පුලුවන් වෙනවා. ඉතින් අපි භාවනා කරනවා කියලා දවස පුරාම හිත කාමයට නතු කරලා, දවස පුරාම හිතට නන්නත්තාර වෙලා ඇවිදින්න ඉඩදීලා මේ විනාඩි පහකට දහයකට විතරක් මේක කලාට සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒක නිකං හෝද හෝද මඩේ දානවා වගේ වැඩක්. ඔබට අවශ්‍ය නම් මේ ආධ්‍යාත්මික මග ඉස්සරහට යන්න මනස දියුණු කරන්න ඔබට පර්යංකයකට යන්න තියෙන කාලය අඩු වුනත් ඔබට පුලුවන්කම තියෙනවා නම් ඔබ උත්සාහ කරනවා නම් එදිනෙදා ජීවිතේ කරන වැඩකටයුතු වලදිත් වර්තමානයට අවදි වෙලා සතිමත් බව පුරුදු

කරන්න, එතකොට අර පර්යංකය ඉතාම සාර්ථක වෙනවා. ඉතින් ඇත්තටම අපිට මේකට උවමනාව තියෙන්න ඕන, ලැදියාව තියෙන්න ඕන, ක්ෂණික ක්‍රම වලින් අපිට කවදාවත් මේ මග දියුණු කරන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. නමුත් වර්තමාන බෞද්ධයා ඒ වගේ උගුල්වලට අහුවෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් අපි කියාදුන්නෙ අන්න එහෙම ක්‍රමයක්.

නමුත් අපි මෙහෙම ඉද්දි වරින් වර අපේ හිත ඇවිස්සෙන්න පටන් ගන්නවා, අතීත කල්පනා එනවා, නොයෙක් ශබ්ද එනවා, වේදනා කැක්කුම් එනවා, ඒක ස්වභාවිකයි. ඒක අස්වාභාවික නැහැ. ගොඩාක් අය මේ තැනදි කලබල වෙනවා ඒ හිත විසිරෙන එකට, කල්පනා එන එකට, ශබ්දයක් එන එකට, කැක්කුම් එන එකට වෛර කරනවා. ඒක නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නෙ. මේක ස්වභාවික දෙයක්. ඔබට හිතට වෙන සිතුවිලි ආවොත්, වෙන වෙන කල්පනා ආවොත්, ශබ්ද ආවොත්, වේදනා ආවොත් ඔබට තියෙන්නෙ ඒක note කරන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕන. ඒක පොඩ්ඩක් label කරනවා. ආ සිතුවිල්ලක්, ආ.. ශබ්දයක්, වේදනාවක් කියලා පොඩි label එකක් පොඩි note එකක් කරලා ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඔබේ හිත ඔබ අර තෝරගත්තු අරමුණට අරන් එන එක. ඔබ තෝරගත්තෙ හුස්ම නම් එතෙන්ට ගේන එක. ඉතින් මේ සම්බන්ධයෙනුත් විශාල වශයෙන් විස්තර කරන්න තියෙනවා. ඉතින් මේ එක වීඩියෝ එකකින් මේ ඔක්කොම කලොත් වීඩියෝ එක දිග වෙනවා, ඔබ කැමැති වෙන්නෙ නැහැ එතකොට මේක අහන්න. අපි ඒ කාරණා ගැන පසුව හිමින් හිමින් වීඩියෝ වලින් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නම්.

ඉතින් මේ ක්‍රමයට අපිට පුලුවන් වෙනවා ලේසියෙන්ම අපේ හිත හුස්ම එක්ක හෝ ඔබ තෝරගත්තු අරමුණත් එක්ක රඳවලා තියන්න. ඒ අරමුණේ තැන්පත් කරවන්න පහසුවක් වෙනවා. ඉතින් ඔබ උත්සාහ කරන්න, මේ ක්‍රමයට ඔබේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න මේ technique එක පුරුදු කරන්න බලන්න. දැන් ඔබට තේරේවි ඇයි අපි අර වගේ ක්‍රමයක් කියාදුන්නෙ කියලා. ඉතින් අපි සතිමත් නම් තමයි ඇත්තටම අපිට අපේ හිත හදන එක ලේසි වෙන්නෙ. ඒ නිසා අපිට බොහෝම ඉවසීමෙන් සිද්ධ වෙනවා මේ පුහුණුව කරගෙන යන්න. හදිසියක් තියෙන අයට ඉතින් මේ ක්‍රම නීරස වෙනවා. ඒගොල්ලො කැමති නෑ ඒකට ඉතින් අපිට කරන්න දෙයක් නැහැ ඒක ඔබේ කැමැත්ත.

ඊළඟට අපි ඒ වීඩියෝ එකේදී ඔබට දැනුවත් කලා පුලුවන් නම් භාවනා කරන්න පාන්දර වෙලාව තෝරගන්න කියලා. නින්දෙන් අවදි වෙලා අපි සාමාන්‍යයෙන් පහට අවදි වෙනවා නම් 4.30 ට විතර අවදි වෙලා මූණකට සෝදගෙන පිරිසිදු වෙලා පහ වෙනකල් භාවනා කරලා 5 ට ඔබේ ඉතුරු වැඩකටයුතු වලට යන්න පුලුවන්. ඇයි අපි මේ වෙලාව කරන්න කිව්වෙ, සාමාන්‍යයෙන් අපි උදේ ඉඳන් හවස් වෙනකල් මුලු දවස පුරාම මනස ඇවිස්සෙන කලබල වෙන දේවල් තමයි අපි හිතට අරගෙන තියෙන්නෙ. ඉතින් නින්දකින් මේ කලබල ගතිය සන්සුන් කරලා උදේට නැවුම් ප්‍රබෝධමත් අලුත් මනසකින් තමයි අපි අවදි වෙන්නෙ. ඒ වෙලාව ඉතාම සාර්ථකයි, ඉතාම යහපත් භාවනා ක්‍රමයක් පුරුදු කරන්න. ඒ වාසිය ගන්න තමයි අපි ඔබට පාන්දර මේක පාවිච්චි කරන්න කිව්වෙ. ඒ වගේම මුලු ලෝකෙම නින්දට යන මේ රාත්‍රියේ හැමෝම නිදාගෙන ඉන්න වෙලාව, මුලු ලෝකෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්. ඔබට අමුතුවෙන් භාවනා මධ්‍යස්ථාන හොයන්න ඕනෙ නැහැ. මුළු ලෝකෙම නිදාගෙන ඉන්න වෙලාවේ ලෝකෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයක්, ඉතින් ඔබට පුලුවන් ඒ වෙලාවේ වාසිය ගන්න පාවිච්චි කරන්න. පාන්දරට හැමෝම නිදි. ඔබ අවදි වෙලා ඔබේ කටයුත්ත කරගන්න ඔබට අවශ්‍යතාවය තියෙන්න ඕන ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරගන්නවා නම්. ඉතින් ඒකත් අපිට ඔබට පහදලා දෙන්න ඕනෙ වුනා.

ඊළඟට අපි ඔබට කියලා දුන්නා ඒ වීඩියෝ එකේ ඉඳගන්න විදිය ගැන පොඩි දෙයක්. පර්යංකය හදාගන්න විදිය. මම දන්න තරමින් මේ ලංකාවේ ගොඩාක් බෞද්ධ වුනාට බෞද්ධ මිනිස්සුන්ට එක පැය භාගයක් ඉරියව්ව මාරු කරන්නැතිව ඉන්න හරි අමාරුයි. එහෙම ඉන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙන්නෙ ඉතාම සුලු පිරිසකට විතරයි. නමුත් ඇත්තටම මේ පර්යංකය කියන එක හදාගන්න පුලුවන් නම් ඒක විශාල වශයෙන් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා, මේ මනස හදන වැඩේට, ආධ්‍යාත්මික වැඩේට. ඉතින් පර්යංකය හදාගන්න විදිය මේ වීඩියෝ එකෙන් අපි කියාදෙන්නෙ නැහැ. අපි ඔබට ලෙහෙසියෙන් පහසුවෙන් වැඩි වෙලාවක් එක ඉරියව්වකින් ඉන්න පුලුවන් විදියට පර්යංකය හදාගන්න හැටි අපි ඔබට වෙන වීඩියෝ එකකින් අරගෙන එන්නම්. ඉතින් උත්සාහ කරන්න අපි ඒ කියපු mindfulness technique එක කරලා බලන්න ඔබේ මනස පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මෙල්ල කරගන්න හික්මවගන්න, සතිමත් බව පුරුදු කරන තැනට අරන් එන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්න. ඔබට ගැටළු තියෙනවා නම් ඉදිරිපත් කරන්න පුලුවන්, ඉතින් මේ ක්‍රමය ඔබ උත්සාහ කරලා බැලුවොත් වෙනස ඔබටම හොයාගන්න පුලුවන් වේවි. කාගෙන්වත් ඒ වෙනස අහන්න ඕනෙ නැහැ, ඔබට ඔබ තුළින්ම මෙහි වෙනස හඳුනාගන්න පුලුවන් වේවි. තෙරුවන් සරණයි!

3) How to sit perfectly and comfortably in meditation | පර්යංකය පහසුවෙන් පුරුදු වෙමු | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි ඔබට පුංචි සරල භාවනා ක්‍රමයක් කියාදුන්නා, meditation | භාවනාව කියන category එක යටතේ. ඒ වීඩියෝ පෙළේ දිගුවක් විදියට තමයි අපි අද මේ වීඩියෝව අරගෙන එන්නෙ. පොඩි mindfulness technique එකක් තමයි පළවෙනි වීඩියෝ එකෙන් අපි ඔබට හඳුන්වලා දුන්නෙ. මුලින්ම මතක් කරන්න අවශ්‍යයි අපි මේ කියාදෙන්නෙ ඇත්තටම ප්‍රායෝගික practical වැඩපිළිවෙලක්. ඉතින් හුදු රසය උදෙසා විතරක් මේ දේශනා අහලා අතහරින්න එපා. මට නම් ඇත්තටම අවශ්‍ය වුනේ කිහිප දෙනෙකුට හරි ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවේ යෙදෙන තැනට පාර පෙන්වන්න. ඉතින් ඒ නිසා දිනපතාම වෙලාවක් වෙන් කරගෙන අතනෑර පුහුණුවේ යෙදිය යුතුයි. එතකොට තමයි ඇත්තටම ඔබටම ප්‍රතිඵලයක් වර්ධනයක් දැකගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ අරහෙන් මෙහෙන් කලාට සාර්ථක ප්‍රතිඵල හම්බවෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා මේකට ඇත්තටම අවශ්‍යතාවය ඕනෙ. උවමනාව ඕනෙ. සමහර අය අහනවා දවසකට පැය කීයක් භාවනා කරන්න ඕනෙද කියලා. ඇත්තටම මෙහෙම අහන්නෙ, රිදෙයි මං මේ කියන දේවල් ඔයගොල්ලන්ට ඉතින්. නමුත් මට වෙන දෙන්න උත්තර නැහැ. ඇත්තටම මම කැමැති නැහැ සීනිබෝල, ටොෆි චොක්ලට් දීලා ඔබව නළවන්න. ඔබව හුරතල් කරන්න. මොකද නැලවිල්ලකින් මේක කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. මොකද අපි මේ කරන්නෙ කෙලෙස් එක්ක සටනක්. කෙලෙස් කියන්නෙ ඇත්තටම මාරයා තමයි. අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරලා තියෙනවා මාරයා ආකාර පහකින්. එහි එකක් තමයි තමන්ගේ හිතම මාරයෙක් තමයි. ඉතින් හොඳට මතක තියාගන්න ඇත්තටම අපිට නිවන් දකින්න ඕන වුනාට, අපේ හිතට ඕන නෑ නිවන් දකින්න. ඒ වාක්‍යය නැවත මම කියනවා; ඔබට නිවන් දකින්න ඕන වුනාට, ඔබේ හිතට නිවන් දකින්න ඕන නැහැ. ඒ නිසා ඔබ ගන්න සෑම උත්සාහයකටම, නිවන කරා යන ගමනේ ඔබ ගන්න සෑම උත්සාහයකටම වාගේ පුලුවන් හැම වෙලාවකම ඔබේ හිත ඒ ගමන වළක්වන්න හැම උත්සාහයක්ම යොදනවා.

ඉතින් අපි යන්නෙ ඇත්තටම හිත විසින් හිත අවබෝධ කරන්න යන ගමනක. ඒක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒ නිසා බොහෝ අවස්ථාවල මිනිස්සු මේ හිතේ මායාවන්ට වඤ්චනික ධර්මයන්ට හසුවෙනවා. ඉතින් මගේ ස්වභාවය තමයි අහුවුනු තැන ටොක්කක් අනිනවා ඉතින්. අනින් නෙවෙයි, මං ඉතින් ඒ වැරැද්ද කෙලින් කියලා දෙනවා. ඉතින් ඒක සමහර අයට දරාගන්න බැරිවෙයි. සමහර අයට පුලුවන් වෙයි. ඉතින් මට අවශ්‍ය හුරතල් කරන්න නෙවෙයි ඔබව. ඔබ අහුවෙලා ඉන්න උගුල ඍජුව පෙන්නලා දෙන්න. ඉතින් දවසට පැය කීයක් භාවනා කරන්න ඕනද කියලා අහන මේ වාක්‍යය අස්සෙ සැඟවිලා තියෙනවා ක්ලේශයක්. ඒ අහන්නෙ ඉතින් අපි කොච්චර වෙලාවක් කාමය කාලා කොච්චර වෙලාවක්ද භාවනා කරන්න ඕනෙ කියලා එකක් තමයි අහන්නෙ. ඒ කියන්නෙ කොච්චර මම කාමයේ හිටියද කමක් නැද්ද කියන එකට recommendation එකක් මගේ කටින් ගන්න හදනවා. මං ඒවට අහුවෙන් නැහැ. ඒ ක්ලේශය දැකගන්න. ඇත්තටම හරියටම නිවන් මග කියන්නෙ මොකක්ද කියලා අහුවුනොත් භාවනාවයි ජීවිතයයි කියන්නෙ කියලා තේරෙන්නෙ නැති තැනකට මනස එනවා. සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතන් ඉන්නෙ ජීවිතේ එකක්, භාවනාව එකක්. නැහැ. මේ කියන්නෙ මෙහෙම හිතෙන්නෙ මේක හරියට තේරුන් නැති අයටයි. ජීවිතේ කියන්නෙම භාවනාවක් වෙනවා, භාවනාව කියන්නෙම ජීවිතය වෙනවා. අන්න එතනට මනස එන්න ඕන. අපි එතනටයි මේ යන්නෙ. එකපාරටම එතෙන්ට එන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕනෙ ඒ තැනට යන්න ඔබේ මනස විසින්ම දාන උගුල් මොනවද කියලා හඳුනගන්න. ඉතින් ඒකට මුල්වෙන්නෙ සතිමත් බව. අපි මේ යන්නෙ සතිමත් බව දියුණු කරන ගමනක ප්‍රායෝගිකව.

ඉතින් මේ භාවනාව කියන වචනෙ කිව්වහම ඔබේ මනසට යන්නෙ චුට්ටක් බලන්න භාවනා කරනවා කියපු ගමන් ඔබේ හිතට යන්නෙ කොහේ හරි පැත්තකට වෙලා කකුල් දෙක නමාගෙන ඉඳගෙන අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඇස් පියාගෙන මොකක් හරි හිත හිත ඉන්න එකක් තමයි ඔබේ ඔළුවට යන්නෙ. ඇත්තටම භාවනාව කියන්නෙ ඒක නෙවෙයි. ඒ භාවනාව කියන වචනයේ අර්ථය වරද්දගෙන ඔබ ඉන්නෙ. ඒ පර්යංකය කියන්නෙ භාවනා කරන්න තියෙන එක ඉරියව්වක් විතරයි. ඇත්තටම හරියටම භාවනාව කියන එක අවදියෙන් ඉන්න හැම මොහොතකම කරන්න පුලුවන් දෙයක්. ඒක තමයි මේ සතිමත් බවේ තියෙන වඩා වැදගත්කම. සතිමත් බව කියන එක සිහිය කියන එක mindfulness කියන එක ඇහැරිලා ඉන්න ඕනෙම වෙලාවක කරන්න පුලුවන්. දවසක ඔබ හරියට මේ පුහුණුවේ යෙදුනොත් දවසක ඔබට තේරේවි ඔබේ හිතම ඔබට කියාවි සතිමත් වෙන්න බැරි කොතෙන්ටද කියලා ඔබටම දැනේවි. ඕනම තැනකට ඕනම සිද්ධියකට සතිමත් වෙන්න පුලුවන්කම එනවා දවසක. ඒකට පර්යංකයකටම යා යුතු නැහැ. ඉතින් අපි මේ තැනට යන්න තමයි ටිකෙන් ටික කියාදෙමින් යන්නෙ.

ඒ නිසා මේක ඉතින් දැනෙන්න නම් මේක ඇහුවට විතරක් හරියන්නෙ නැහැ, ඔබේ පැත්තෙන් තමයි වෙන්න තියෙන ප්‍රධානම දේ වෙන්න ඕන, ඒ තමයි පුහුණුව. මං ඉතින් මේ පාරෙ යන්න කියලා ඇඟිල්ල දික් කරලා කිව්වට ඔබට ඒ ප්‍රතිඵල හම්බවෙන්නෙ නෑ, ඔබ ඒ පාරෙ යන්නෙ නැත්නම්. ඒ නිසා දැන්වත් උත්සාහ කරන්න දවසකට අනිවාර්යයෙන් විනාඩි කිහිපයක් හරි පර්යංකයකට යන්න. මොකද විශේෂයෙන් මේ වර්තමාන ලෝකයේ තත්වය ඔබ දන්නවාන හොඳටම. මේ වගේ කාලෙකට උත්තර තියෙන්නෙ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරපු අයට විතරයි. මනස කැළඹෙන්නෙ නැතිව, මනස අවුල් වෙන්නෙ නැතිව, සාමකාමී ජීවිතයක් ගෙවන්න පුලුවන් ඇත්තටම ආධ්‍යාත්මය දියුණු වුන අයට විතරයි. ඉතින් ඒ නිසයි අපිත් මේ උත්සාහ කරන්නෙ ඔබට ටිකෙන් ටික මේ ආධ්‍යාත්මය හදලා දෙන්න. ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන පාරට තල්ලුවක් දෙන්න, ඒ නිසා දැන්වත් කාමය පස්සෙ,

ලෞකික ලෝකෙ පස්සෙ එළවපු එක චුට්ටක් අඩු කරන්න. එතනට මේ තමන් වෙනුවෙන්නෙ අපි මේ ආධ්‍යාත්මික මග යන්නෙ, වෙන කෙනෙක් වෙනුවෙන්ද. තමන්ගෙම සතුට වෙනුවෙන්නෙ. තමන්ගේ සැනසීම වෙනුවෙන්නෙ.

ඉතින් අපි මේ හැමදේම කරන්නෙ තමන්ගේ සතුට හොයාගෙනනෙ. ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් දවසකට විනාඩි දහයක්වත් දිනපතාම පුහුණුවේ යෙදිය යුතුයි. ඔබ හිතන්නෙපා මේක ලේසි පහසු වැඩක් කියලා. දිනපතා අත නෑර අපි බඩගින්නට බත් කන්නෙ ඇයි. බඩගින්න දැනෙන්නෙ මට නිසා. බඩගින්න මට දුකක් නිසා, වේදනාවක් නිසා, මට ඒක උහුලන්න බැරි නිසා. ඒ දුක අයින් කරගන්න තමයි අපි බත් කන්නෙ. ඉතින් ඔබේ බඩගින්නට වෙන කෙනෙක් බත් කෑවට ඔබේ බඩ පිරෙන් නෑනෙ. ඔබේ බඩගින්නට බඩපිරෙන්න නම් ඔබ බත් කන්න ඕන. එතකොටයි ඔබේ බඩ පිරිලා බඩගින්න නැතිවෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ ඔබ මේ වැඩේ කරන්න ඕනෙ. පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕනෙ ඔබයි. ඉතින් ඒ නිසා උත්සාහ කරන්න පුහුණුවේ යෙදෙන්න, නැතිනම් දේශනාව අහලා රහ හින්දා අනේ මැණියො අනිකත් දාන්න, අනිකත් දාන්න කිව්වට ඒක තේරුමක් නැති වැඩක්. ඔබ පුහුණුවේ යෙදෙන්න. එතකොට ඔබට අත්දැකීම් ලැබෙයි, ලැබෙන අත්දැකීම් අපිත් සමඟ බෙදාහදාගන්න. එතකොට මට පෞද්ගලිකව හෝ email හරහා හෝ මොන ක්‍රමයකින් හරි ඔබට උපදෙස් දෙන්න පුලුවන්. ඒ වගේම හෙමින් හෙමින් මං වීඩියෝත් අරගෙන එන්නම්.

ඉතින් අද තමයි මේ තුන්වෙනි වීඩියෝ එක මේ භාවනාව සම්බන්ධයෙන් අපි ඉදිරිපත් කරන තුන්වෙනි වීඩියෝ එක. එතකොට අපි අද ඔබට මතක ඇති මම දෙවෙනි වීඩියෝ එකේදි කිව්වා පර්යංකය කියන එක සකස් කරගන්න ක්‍රමානුකූලව මං පහදලා දෙනවා කියලා දෙනවා කියලා. ඉතින් ඉස්සෙල්ලා අපි බලමු ඇයි ඇත්තටම මේ පර්යංකය වැදගත් වෙන්නෙ කියලා. මොකක්ද හේතුව, ඔබ ගිහින් තියෙනවාද භාවනා වැඩමුළුවලට. භාවනා වැඩසටහන් වලට, භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට, සිල් වැඩසටහන් තියෙන තැන්වලට. ගිහිල්ලා බලන්න අපේ රටේ මිනිස්සු ඉඳගන්න විදිය. අපේ රටේ මිනිස්සු ඒ වගේ තැනකට ගිහිල්ලා බලන්න පර්යංකයෙන් ඉඳගෙන ඉන්න පුලුවන් කීයෙන් කීදෙනාද කියලා. ගොඩක් අයට පුටු ඕනෙ. ගොඩක් අයට බිත්තියක් ඕනෙ හේත්තු වෙන්න, කණුවක් ඕනෙ හේත්තු වෙන්න. ඉඳගෙන කකුල් දෙක ඉස්සරහට දික් කරගෙන තමයි ඉඳගන්නෙ. ඉතින් ඇයි මේ? ඔබට තේරෙනවාද මේ ඇයි කියලා. මෙහෙම මේ පහසු ආසන හොයන්නෙ මේ පර්යංකයට අකැමැති හිත දිහා බලන්න. ඔබේ හිත දිහා බලන්න, බාහිර අයගේ නෙවෙයි. ඔබේ හිත දිහා බලන්න, ඇයි ඔබට පර්යංකයට යන්න අකැමැති ඇයි බැරි? ඔබ වේදනාවට බයයි. කැක්කුම් වලට බයයි. හැබැයි යන්නෙ නම් දුක අවබෝධ කරන්න. හැබැයි දුකට බයයි. පේනවද ඔබ ඉන්න පරස්පර විරෝධී තැන්. මේ නිසා තමයි ඔබට නිවන කියන එක දුරස් වෙලා තියෙන්නෙ. ධර්මය කියන එක වැටහෙන් නැත්තේ, ආධ්‍යාත්මය දියුණු වෙන්නෙ නැත්තෙ. මොකද ඔබ ඔය රවට ගන්නෙ ඔබේම හිත.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ පර්යංකය කියන එකක් දේශනා කලේ හේතු සහිතවයි. මතක තියාගන්න උන්වහන්සේ විශ්වය සියයට සීයක් දන්න කෙනා, අවබෝධ කරපු කෙනා. පර්යංකයකට යන්න හේතු තියෙනවා. ඒවා අපේ මනසට සහ කයට බලපාන හේතු තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන් අපි මේ කතා කරන්නෙ සතිපට්ඨානය සම්බන්ධයෙන්නෙ. විපස්සනාවට තමයි සෘජුම විපස්සනාවට අපි මේ කතා කරන්නෙ. ඉතින් එතකොට ඔබ බලන්න සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සතිපට්ඨානය ආකාර හතරකට තියෙනවා. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව සහ ධම්මානුපස්සනාව වශයෙන්. ඉතින් ඔබ දෙවෙනි වේදනානුපස්සනාව මගහැරලානෙ

යන්න හදන්නෙ. අපි මේ ඉරියව්වකට ගියාට පස්සෙ අපිට සාමාන්‍යයෙන් වේදනාවක් එන එක ස්වභාවිකයි. හොඳයි ඔබ පුටුවක ඉඳගත්තා කියලා, බිම ඉඳගත්තා කියලා, බිත්තියකට හේත්තු වුනා කියලා වේදනා එන්නෙ නැද්ද. ටිකකින් ආයෙ කැක්කුම් හැදිලා එහෙට ඇඹරෙනවා, මෙහෙට ඇඹරෙනවා. ඉතින් ඇයි ඒ? ඔබ වේදනාවට බයයි. ඔබට ඒ වේදනාවට මුහුණ දෙන්න ශක්තිය නෑ. ඒක හරහා යන්න බැහැ. ඇත්තටම කවදාවත් ඒ වේදනාවල් මගහැරලා ගිහින් වේදනාවල් වලට බයේ දුවලා ගිහින් ඔබට කවදාවත් මනස දියුණු කරන්න බැහැමයි. මේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරපු යම් කෙනෙක් මේ ලෝකෙ ඉන්නවා නම් ඒ හැමකෙනාම දියුණු කලේ ඔය වේදනාව හරහා ගිහින් විතරයි. වේදනාවට මුහුණ දීලා විතරයි. ඒකට බය කෙනෙකුට කවදාවත් මනස දියුණු කරන්න බැහැ.

ඒ නිසා මම තව පොඩි දෙයක් මේකට එකතු කරන්නම්. දැන් බටහිර ලෝකෙ මේකට කියන්නෙ තුන්වෙනි ඇස, third eye කියලානෙ. අපේ රටේ සමහරුත් මේක පස්සෙ දුවනවා. ඇත්තටම මේ තුන්වෙනි ඇස විවර කරනවා, third eye කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු මේ මනස දියුණු කිරීමම තමයි. අපි අහලා තියෙනවා third eye, තුන්වෙනි ඇස ඉවර කරන්න චක්‍ර අවදි කරන්න ඕන එහෙම කියලා. ඇත්තටම ඒක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලේ. අපේ මේ ශරීරයේ චක්‍ර කියලා දෙයක් තියෙනවා, ඒක සැබෑවක් බොරුවක් නෙවෙයි. ඒවා ටිකෙන් ටික විවෘත වෙමින් ප්‍රකෘත වෙමින් උද්දීපනය වෙමින් තමයි මේ මනසේ දියුණුව යන්නෙ ඉහළට ඉහළට. ඉතින් ඒවා හරියට සමබර වෙලා, ඒවා පිපිලා, ඒවා ප්‍රබෝධමත් වෙලා, ඒවා අවදි වෙලා එන්න හොඳ ඉරියව්වක් තමයි පර්යංකය කියන්නෙ. ඒකට විශේෂයෙන් අපේ කඳ සෘජුව තියෙන්න ඕන. කොන්ද සෘජුව ඉඳගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. මං පොඩ්ඩක් රිදෙන්න වචනයක් කියනවා, රිදෙයි ඔබට. දැනගෙන කියන්නෙ. බිත්ති ඉල්ලන, බිත්තියකට හේත්තුවෙන්න දඟලන, කණුවලට හේත්තු වෙන්න දඟලන පුටු ඉල්ලන අයගේ ඇත්තටම කොන්ද පණ නෑ. හිත රිදුනා නම් සමාවෙන්න. නමුත් මං රිද්දලා කියාදෙන්නෙ. කොන්ද පණ නෑ මේකට මුහුණ දෙන්න, කෙලින් ඉඳගන්න කිසිවකට හේත්තුවෙන්නෙ නැතිව ජැක් එකක් ගහන්නැතිව ඉඳගන්න තරම්වත් ශක්තියක් නැතිව තමයි ඔබ මේ නිවන් දකින්න යන්න හදන්නෙ. ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න හදන්නෙ. ඉස්සරවෙලා සැබෑ බෞද්ධයෙක් නම් ඔබ බෞද්ධයෙක් විදියට භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් නම් කොන්ද කෙලින් තියාගෙන කොහාටවත් හේත්තු වෙන්නෙ නැතිව ඉඳගන්න පුරුදු වෙන්න. අඩුගානෙ විනාඩි තිහක්වත්, පැයක් නැතිවුනත්. ඉතින් අපි මේ යන්න හදන්නෙ ඔබට ඒක පුරුදු පුහුණු කරලා දෙන්න. ඉතින් ඔබ තාම මැරිලා නැහැ. මැරෙන්න කලින් එක පැයක්වත් අඩුගානෙ ඉරියව්ව මාරු කරන්නෙ නැතිව කොන්ද කෙලින් තියාගෙන ඉඳගන්න ඉගෙන ගන්න, මනස දියුණු කරන්න අවශ්‍ය නම්.

ඉතින් හොඳයි, අපි දැන් බලමු මේ පර්යංක සම්බන්ධයෙන් කොහොමද කටයුතු කරන්නෙ කියලා. අපිට මේ, මම ඔබට මේ පර්යංකය ගැන විස්තර කරද්දි පුංචි වීඩියෝ ඒ කියන්නෙ මේ ඉරියව්ව සම්බන්ධයෙන්, ඉරියව්ව හදාගන්න හැටි පොඩි වීඩියෝ කෑල්ලක් දානවා ඔබට ඒක බල බලාම මේක අහන්න පුලුවන්. සාමාන්‍යයෙන් කාන්තාවන්ට ඉඳගන්න කියලා තියන්නෙ කකුල් දෙක පිටිපස්සට නමලානෙ. ඇත්තටම එහෙම ඉඳගත්තහම අපේ ඉරියව්ව බැලන්ස් නෑ. ඉඳගත්තු අය දන්නවා ඇති. ඒ කකුල් දෙක නමපු පැත්තෙන් ඉණෙන් නැමෙනවා ඒ පැත්තට. එතකොට නිකං දුන්න වගේ තමයි තියෙන්නෙ කොන්ද, වැඩිවෙලා යන්න බෑ පුපුරු ගහන්න පටන් ගන්නවා. ඊටපස්සෙ අරහෙට ඇඹරෙනවා, මෙහෙට ඇඹරෙනවා ඔහොම එකක් තමයි තියෙන්නෙ. ඒ ඉරියව්ව සමබර නෑ වැඩිවෙලා ඉන්න බෑ රිදෙනවා. එතකොට අපි ඒ ඉරියව්වම පහසුවකින් ඉඳගන්න පුලුවන් ක්‍රමයක් ඔබට කියලා

දෙනවා පොඩි විකල්පයක්. වීඩියෝ එකේ ඔබට පේනවා ඇති, ඒ ඉරියව්වම ඉඳගන්න හොඳට කකුල් පළල් කරලා. හොඳට කකුල් පළල් කරන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඉස්සරහින් නැවෙන කකුල යටිපතුල අනිත් කකුලේ කලවයේ වදින්න තියාගන්න. ඊටපස්සෙ පිටිපස්සට නවන කකුල ඇඟට සමීප කරලා තමයි ඔබ නවන්න ඕනෙ. ඉතින් ඔබට අවශ්‍යයි නම් පිටිපස්සට පුංචි කොට්ටයක් තියාගන්න පුලුවන්, එතකොට මේ ඉරියව්ව හරිම සමබර වෙනවා. අත්දෙක ඉතින් කැමැති විදියට තියාගන්න. එකොන්ද ඍජුව තියාගන්න, ඉරියව්ව සමබරයි. හැබැයි ඉතින් කැක්කුම් නැත්තෙ නෑ, ටිකක් වෙලා යනකොට කැක්කුම් එනවා. ඉතින් ඒවට මේ සතිමත් වීම හරහාම උත්තර තියෙනවා. අපි ඉදිරියේදී ඒවා අරගෙන එන්නම්. ඉතින් මේ ඉරියව්වට කැමැති නම් ඔබ එකදිගටම හැමදාම ඔබ ඉඳගන්නකොට ඒ ඉරියව්වෙන්ම තමයි ඉඳගන්න ඕනෙ. එක එක දවසට එක එක ඉරියව් මාරු කලාම කවදාවත් එකක්වත් හරියන්නෙ නැහැ. ඉතින් මේක එක ක්‍රමයක්.

තව ක්‍රමයක් තියෙනවා, පුංචි බංකුවක් වගේ එකක් අරගෙන, ඒක උඩ ඉඳගෙන කකුල් පිටිපස්සට නවලා තියලා ඉඳගන්න. එතකොටත් කඳ ඍජුව තියෙනවා. ඉස්සරහට නැමෙන්නෙ නැහැ, අරහෙට මෙහෙට ඇඹරෙන්නෙ නැහැ, අත්දෙක කැමැති විදියට තියාගන්න පුලුවන්, මේ ඉරියව්වත් සමබරයි. කොන්ද ඍජුයි. ඉඳගන්න පුලුවන්. ඔබට කැමැති නම් ඒ ඉරියව්වත් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. ඔන්න අපි දැන් කියාදෙන්න හදන්නෙ බද්ධ පර්යංකය ගැන. මේ ඉරියව්ව ගැහැණු පිරිමි කිසිම භේදයක් නැතිව ඕනම කෙනෙකුට ඉඳගන්න පුලුවන්. ඉතින් ඒ වගේම මතක තියාගන්න මේ ඕනම ඉරියව්වක් හදාගනිද්දි ඔබ ඉඳගන්න පාවිච්චි කරන්න පුංචි කුෂන් එකක්. අඟලක විතර ඝනකම තියෙන පොඩි කුෂන් එකක්. මොකද අපි තාම ආධුනිකයොනෙ. එකපාරටම මේ තද බිම පොළොවේ ඉඳගන්න බැහැ. රිදෙනවා. ඒක අවංකව බාරගන්න. ඒ නිසා අඟලක් විතර ඝනකම කුෂන් එකක් පාවිච්චි කරන්න, හැමදාම ඉඳගනිද්දි.

ඊටපස්සෙ දැන් බද්ධ පර්යංකය, අර පද්මාසනය තියෙන්නෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ බුදුපිළිම වහන්සේලාගේ තියෙනවා වගේ යටිපතුල උඩට තියලා හැමෝටම ඉඳගන්න බැහැ. ඉතින් අපි මේ බද්ධ පර්යංකය පහසුවෙන් කරන්න පුලුවන් ක්‍රමයක් තමයි ඔබට කියාදෙන්නෙ. වීඩියෝ එකෙන් ඔබට පෙනේවි. අපි මේකෙන් කරන්නෙ ඇතුලට නමන කකුල තියෙනවානෙ. ඒකෙ යටිපතුල අනික් කකුලේ කලවයේ වදින්න තියාගන්නවා. දැන් මේ වීඩියෝ එකේ නම් ඇතුලට නැවෙන්නෙ වම් කකුල. එතකොට ඒ වම් කකුලේ යටිපතුල දකුණු කකුලෙ කලවයේ වදින්න හේත්තු කරලා තමයි අපි තියාගන්නෙ. ඊටපස්සෙ අනිත් කකුළ, ඒ කියන්නෙ මේ වීඩියෝ එකේ නම් දකුණු කකුල නමලා වම් කකුලට ඉදිරියෙන් තමයි නමලා තියාගන්නෙ. උඩින් හෝ යටින් තියන්නෙ නැහැ. කකුල් එක මත එක වදින්න තියන්නෙ නැහැ. කකුල් දෙක වෙන් වෙලා තමයි ඉස්සරහින් තියෙන්නෙ. එක මත එක වැදුනහම වැඩිවෙලා ඉන්න හම්බෙන්නෙ නැහැ. ඊටපස්සෙ සමහර අයගේ මෙහෙම ඉඳගත්තහම කොන්ද ඉස්සරහට නැවෙනවා, නැත්නම් දණහිස් දෙක බිමට පාත්වෙන්නෙ නැහැ. ඒකට උපක්‍රමයක් විදියට අපි මේ වීඩියෝ එකේ ඔබට පෙනේවි පුංචි කොට්ටයක් තියාගන්නවා පිටිපස්සෙන්. තට්ටම් වලට යටින් පොඩ්ඩක් ඉස්සෙන්න තියාගන්න ඕනෙ. සම්පූර්ණ කොට්ටෙ උඩම ඉඳගන්න එපා. එහෙම කිව්වත් ඔබටම දැනේවි සමබරතාවය. කොයිතරම් දුරකටම කොට්ටෙ උඩ ඉඳගන්න ඕනෙ කියලා. අන්න ඒ විදියට ඔබේ පර්යංකය හදාගන්න. ඊටපස්සෙ අත් දෙක එක්කො උකුල උඩින් එක මත එක තියාගන්න. නැත්නම් දණිස් උඩින් සැහැල්ලුව පහසුවට කැමැති විදියකට තියාගන්න පුලුවන්.

මෙන්න මේ ඉරියව්ව ඉතාම පහසු, සරල, සුවදායී ඉරියව්වක්. අපිට රිදෙන්නෙ, පර්යංකයේ ඉඳගත්තහම රිදෙන්න බලපාන ලොකුම දේ තමයි කඳ ඍජු නැතිකම. ඊළඟට කකුල් තියාගන්නෙ එක මත එක හිටින්න. එතකොට අර හිටපු තැන්වලින් එක මත එක ගැටිලා තියෙන තැන්වලින් කැක්කුම් දෙන්න ගන්නවා වෙලා යනකොට. ඉතින් මේකෙදි කකුල් එක මත එක පිහිටලා නෑ. එකමත එක වැදිලා නැහැ. වෙන වෙනම තමයි තියෙන්නෙ. ඉතින් කුෂන් එකක් උඩ ඉඳගන්න නිසා තව ටිකක් පහසුයි. ඉතින් උත්සාහ කරන්න මෙන්න මේ ක්‍රමය පුරුදු කරගන්න. ඔබ ඉඳගන්න හැම දවසකම එක ඉරියව්වක්, ඔබ කැමැති එක ඉරියව්වක් දිගටම පාවිච්චි කරන්න. එතකොට තමයි ඔබේ ඇඟ ඔබේ කකුල් ඒ ඉරියව්වට පුරුදු වෙන්නෙ. මේක හදන්න බැරි නැහැ, ඉවසීමෙන් කාලයක් පුහුණු කලොත් මේ ඉරියව්ව හදාගන්න පුලුවන්. ඇත්තටම මතක තියාගන්න සමහර අය කියයි ඔය තරම් දඟලන්න ඕනෙද, මෙච්චර ලේසියෙන් කරන්න පුලුවන්කම තියෙද්දි කියලා. මං කියනවා ඒ අය මනසින් දුර්වල අය කියලා. මං කිව්වනෙ රිදෙයි කියලා ඉතින් මං කියන දේවල්. මනසින් දුර්වලයි ඔබ. ඔය යන්න හදන්නෙ කෙටි පාරවල් අර පගා දීලා යන්න හදනවා කියන්නෙ, අපි පගාවල් දීලා එක එක දේවල් කරගන්නෙ අන්න එහෙම දේවල් ඔය හොයන්නෙ. ඇත්තටම ආධ්‍යාත්මික මග යන කෙනෙකුට මේ පුංචි පුංචි කාරණා පවා දැනෙන්න ගන්නවා, ඇත්තටම. ඒවා ගැන හොඳ වැටහීමක් තියෙන්න ඕනෙ ඇත්තටම මේ වැඩේ කරගෙන යන්න. ආවට ගියාට මේක කරන්න බැහැ. කල් අල්ලන වැඩක් කරන්න නම් හාත්පසින් ඒ වැඩේ ගැන අපි දැනගෙන ඒ වැඩේ කරන්න ඕනෙ. ඉතින් මේ ක්‍රමය පර්යංකයට ඉතාම හොඳයි.

ඒ වගේම තව දෙයක් ඔබට පහදලා දෙන්න ඕනෙ. ඔබ භාවනා කරන්න තනිව. කාටත් රහසේ භාවනා කරන්න. ඇයි ඒ? ගොඩාක් අයට පත්තරේ දාන්න ඕන මං භාවනා කරනවා කියලා. නැද්ද කියලා බලන්න ඔබේ හිතින් අහලා. එතකොට භාවනාව හරියන්නෙ නැහැ. ඇයි ඒ? ඒක ක්ලේශයක්. එතන තියෙන්නෙ මාන්නය, මමත්වය, සක්කාය දිට්ඨිය, ආත්ම දෘෂ්ටිය, අවිද්‍යාව, තණ්හාව මේ හැම ක්ලේශයකින්ම ආපු සිතුවිල්ලක් ඒක. ලෝකෙට කියා ඇවිදින්න ඕනෙ, මම නම් භාවනා කරනවා මං මෙහෙම කරනවා කාටහරි පේන්න තමයි ඉඳගන්න ඕනෙ. එතන තියෙන්නෙ ක්ලේශයක්. හරියන්නෙ නැහැ ඒක. පුලුවන් තරම් රහසේ මේ වැඩේ කරන්න. මොකද මේ ප්‍රසිද්ධ කලාමත් කරදර බාධක එනවා වැඩියි. එහෙම න්‍යායක් තියෙනවා. අපි ඒවා ගැන හෙමින් හෙමින් ඉස්සරහට කතා කරමු. ඒ නිසා ඒකයි මම ඔබට කිව්වෙ පුලුවන් තරම් පාන්දර නැගිටින්න, ගෙදර අය නින්දට ගිය වෙලාවේ ඔබට පුලුවන් භාවනා කරන්න. නැත්නම් ගෙදර අය නැතිවෙනකල් ඉඳලා ඔබට පුලුවන් භාවනාවට වෙලාවක් වෙන් කරගන්න. මේක මැණිකක් රකිනවා වගේ ඉතාම ගෞරවයෙන් පරිස්සමින් තමන්ගේ පුහුණුව කරගෙන යා යුතුයි. තමන්ගේ පුහුණුවට ලොකු ගෞරවයක් තියෙන්න ඕනෙ, ලැදිකමක් තියෙන්න ඕනෙ. පරිස්සම් කරන්න ඕනෙ. මොකද මේ ලෝකෙ තියෙන වටිනාම දේ තමයි මේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන එක. ඒකට ඕනම පැත්තකින් කරදර බාධක එන්න පුලුවන්, අපිට නොපෙනෙන සහ පෙනෙන, එතකොට අපි කොච්චර පරිස්සම් කරන්න ඕනෙද. අන්න ඒ නිසයි කටපියාගෙන පත්තරේ දාන්නෙ නැතිව රහසේ මේක කරන්නෙ නිහඬව.

ඉතින් මේක අපේ රටේ ගොඩක් අය ඇත්තටම නිවන් දකින්න යන්නෙත් යම්කිසි තත්වයක් හදාගන්න. මතක තියාගන්න නිවන කියන්නෙ සියලු තත්ව අතහැරෙන සුනුවිසුණු වෙන තැනක්. එහෙම තත්වයක් නැති තැනක් තමයි නිවන කියන්නෙ. ඒකට ඔටුණු පළඳින්න නැහැ, ඒකට status නැහැ. ඒකට පාටි නැහැ, ඒකෙ සමරන්න දෙයක් නැහැ. හැබැයි අපේ රටේ අය ඉල්ලන්නෙ හොඳ label එකක් ගහගන්න, හොඳ ඔටුන්නක්

දාගන්න එකක් තමයි නිවනෙන් හොයන්නෙ. ඒකයි ඔබට නිවන හම්බවෙන්නෙ නැත්තෙ. එතන තියෙන්නෙ ක්ලේශයක්. පාට් දාන්නෙ, ඔටුනු දාන්නෙ, සමරන්න තියන්නෙ, status තියෙන්නෙ ලෞකික ලෝකෙ දේවල් වලට විතරයි. ලෝකෝත්තර පැත්තෙ එහෙම දේවල් නැහැ. ඒ වෙනසවත් අඩුගානෙ ඔබ හඳුනගන්න. ගොඩක් අය මේ පාරෙ යන්නෙ ඒ වෙනස වත් දන්නෙ නැතිව. මතක තියාගන්න පුංචි දෙයක් කියනවා. ලෞකික ලෝකෙ කියන්නෙ උතුරු පැත්තට යන ගමනක් නම් ලෝකෝත්තර ලෝකෙ කියන්නෙ අංශක 180 ක් ඊට විරුද්ධ දකුණු පැත්තට යන ගමනක්. එහෙනම් ලෞකික ලෝකෙ ඔබ මෙතුවක් කරපු දේවල් තියෙනවා නම් හිතපු දේවල් තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම විරුද්ධ දේ තමයි ඔබ දැන් කරන්න ඕනෙ. අංශක 180ක් විරුද්ධ මාවතක් මේක. අපි දැන් යන පාරට අංශක 180ක්ම විරුද්ධ මාවතක්. එතකොට එහෙනම් ඔබ ලෞකික ලෝකෙ හිතපු පතපු දේවල්, බලාපොරොත්තු වුනු දේවල් මේ පාරෙ හොයලා වැඩක් නෑ. හොයනවා නම් ඔබට පාර වැරදිලා, ඔබ ඉන්නෙ වැරදි පාරෙ.

ඉතින් ගොඩක් අයට තේරෙන්නෙ නැහැ, අපි මේ status එල්ලගෙන, තත්වයක් හදාගන්න, නම්බුනාම හදාගන්න භාවනා කරන්න යනකොට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා තේරෙන්නෙ නැහැ. ඇත්තටම තියෙන නම්බුවත් නැතිවෙන වැඩක් තමයි භාවනාව කියන්නෙ, සරලවම කිව්වොත්. තියෙන නම්බුවත් නැතිව යනවා. සියල්ල හිස් කරන ගමනක් මේක. ඉතින් හිස් තැනකට පාට් කොයින්ද. හිස් කලාම සමරන්නෙ මොනවාද. ඉතින් මේකවත් තේරෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මේ ලෝකෙට කියාපාන්න හදන ගතිය අයින්වෙන්න ඕන මෙන්න මේ යථාර්තය දැනගෙනයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි දැන් ඔබට මේ කියාදෙමින් ඉන්නෙ මේ මුල් වීඩියෝවේ සඳහන් කරපු mindfulness technique එකට අදාළව මේ පර්යංකය ගැන තමයි ඔබට මේ විස්තර කරමින් එන්නෙ. පර්යංකය විතරක් නෙවෙයි ඇත්තටම මේ පුහුණුවට තියෙන්නෙ, සක්මනකුත් තියෙනවා, එදිනෙදා ජීවිතයේ ඔබ කරන වැඩ කටයුතු වලදිත් සතිමත්ව ඉන්න ක්‍රම සහ විධි තියෙනවා. තව ගොඩක් තියෙනවා ඔබට කියාදෙන්න. ඉතින් ඒකෙ මේ පර්යංකයට අදාළ කොටස තමයි අපි මේ කියාදුන්නෙ.

ඉතින් සතිමත් බව හදාගන්න එදිනෙදා ජීවිතේ පුංචි පුංචි තැන්වලදි කොහොමද ඔබ වර්තමානයට අවදි වෙන්නෙ, කොහොමද ඔබ වර්තමානයේ ජීවත් වෙන්නෙ, mindfulness එක ගන්නෙ කොහොමද කියලා පොඩි පොඩි technique වලින් අපි කියාදෙනවා. ඉවසීමෙන් ඉන්න හදිසියේ කරන්න අමාරුයි. පුංචි කාරණයක්, අමතර කාරණයක් මෙතනදි ඔබට ඉදිරිපත් කරනවා. මේ චැනල් එක සම්පූර්ණයෙන් handle කරන්නෙ මම තනිව. එතකොට මට හරි වෙහෙසයි, මට විවේකයක් අවශ්‍යයි, මම තනියෙන් රෙකෝඩින් කරලා, මේවා edit කරලා මේ සියල්ල කරගෙන යන්නෙ. ඒ නිසා මට හදිස්සියෙන් වීඩියෝ ඉදිරිපත් කරන්න අමාරුයි. දැනටත් මම දිනපතාම ඔබට යම්කිසි දෙයක්, මේ මගට අවශ්‍ය දෙයක් විතරයි මම අරන් එන්නෙ. චැනල් එකට මම අනවශ්‍ය කිසිම දෙයක් දාන්නෙ නැහැ. කොහෙන්හරි ඔබට නොතේරුනත් කොහෙන්හරි මේ ආධ්‍යාත්මික මගට අවශ්‍ය දෙයක් විතරයි මම ඔබට අරන් එන්නෙ. ඉතින් මම ඉතාම හෙමින් ඔබේ ආධ්‍යාත්මික මග හැම පැත්තකින්ම ආවරණය කරන්න පුලුවන් විදියේ දේවල් තමයි මං ඔබට අරගෙන එන්නෙ. ඒ නිසා ටිකක් හෙමින් වීඩියෝ series එක ඉස්සරහට යන්නෙ. ඉවසීමෙන් රැඳිලා ඉන්න.

ඒ වගේම ඔබ පුහුණුවේ යෙදිය යුතුයි. එතකොට ඔබේ මනසට හදිස්සියක් එන්නෙ නැහැ. මතක තියාගන්න හදිසි කරන්න එපා. හදිසිය කියන්නෙත් ක්ලේශයක්. අපිට යම්කිසි දෙයක් වෙනුවෙන් හදිස්සියක් එන්නෙ ඇයි? මං තත්පර කිහිපයක් දෙනවා යම් තැනකට හදිස්සියක් එන්නෙ මොන ක්ලේශය හින්දද කියලා කල්පනා කරන්න. ඔළුවට එනවද

උත්තරයක්. යම්කිසි දෙයක් වෙනුවෙන් අපිට හදිස්සියක් එන්නෙ ප්‍රතිඵල ඉල්ලන පෙරේතකම හින්දා. අපි ප්‍රතිඵල ඉල්ලනවා, ප්‍රතිඵල වලට කෑදරයි. ඒක වෙනම කාරණයක්. ඇයි මේ ප්‍රතිඵල ඉල්ලන්නෙ, මොකක්ද ඒකෙ තියෙන හානිය කොහොමද ඒක අයින් කරන්නෙ. ඒ ගැන ඉදිරියේදී කියන්නම්. ඒ නිසා හදිසි වෙන්න එපා. ඉවසීමෙන් දැනට කරන්න තියෙන දේ ඔබ කරන්න. දැනට කරන්න තියෙන දේ නොකර ඉස්සරහා දේවල් ඉල්ලනවා කියන්නෙ එයාට කවදාවත් ආධ්‍යාත්මික මග යන්න බැහැ.

ඒ නිසා උත්සාහ කරන්න මේ විදියට පර්යංකය සකස් කරගන්න, ඉතින් ඒක පුහුණු වුනොත් ඔබටයි වැදගත් වෙන්නෙ. ඒක මට නෙවෙයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ ජීවිතේ ලබපු අත්දැකීම් එක්ක අපි මේවා වරද්දගත්තු හැටි, මට මතකයි මම භාවනා කරන්න පටන් ගත්තු මුල් කාලෙ මට විනාඩි පහක් දැනුනේ කල්පයක් වගේ. පුදුම අමාරුයි ඉඳගන්න, පැයක පර්යංකයේදි සිය පාරක් විතර හොරෙන් ඇස් ඇරලා බලනවා වෙලාව. එච්චර අමාරුයි. ඉතින් එහෙම ගමනක් තමයි අපි මේ ඇවිල්ලා ඉන්නෙ. ඉතින් මං දන්නවා ඔබටත් එහෙමයි කියන්න. ඉතින් ඒ නිසා තමයි ඒ උගුල් වලට අහුවෙන්නෙ නැතිව ඒ වලවල් වලින් ගොඩ එන්න අපි වැරදුනු තැන්වලින් ගොඩ ආපු මේ අත්දැකීම් සහිතව ඔබට කියාදෙන්නෙ මේක හදාගන්න පුලුවන් විදියට අතදෙන්නයි. ඉතින් ඒ නිසා ඉවසීමෙන් උවමනාවෙන්, උනන්දුවෙන් කරගෙන යන්න. අමාරුවෙන් නමුත් පුහුණු වුනොත් ඔබට යම් දවසක පුදුමාකාර සහනයක් සතුටක් දැනේවි. ඒකාන්තයෙන් සාර්ථක වෙනවා. ඒ නිසා දිගටම පුහුණුවේ රැඳෙන්න. පුහුණුවේ යෙදිලා ඉන්න, පුහුණුව කරගෙන යන්න. ඔබට තියෙන ඕනම ගැටළුවක් comment section එකට යොමු කරන්න පුලුවන්. එහෙම නැත්නම් email හරහා අපිත් සමඟ සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්. ඉදිරියේදීත් මේ භාවනා ක්‍රමයේ තව දිගුවක් විදියට අපි තව වීඩියෝ එකක් හෙමින් අරගෙන එන්නම්. එතෙක් උවමනාවෙන් ලැදිව පුහුණු වෙන්න. මොකද මේ ඔබේ ජීවිතේ. තෙරුවන් සරණයි!

4) How to deal with pain in sitting meditation? | වේදනා එක්ක භාවනා කිරීම | Let's meditate -4 | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද අරගෙන එන්නෙ භාවනාව සම්බන්ධ හතරවෙනි වීඩියෝ එක. ඔබට මේ වීඩියෝ පෙළ එක දිගට නරඹන්න පුලුවන් channel එකේ playlist එකට යන්න. ඒකෙ තියෙනවා එක category එකක්, Meditation| භාවනාව කියලා. අනුපිළිවෙලට බලන්න පුලුවන් වරදින්නෙ නැතිව. ඉතින් අපි තුන්වෙනි වීඩියෝ එකේදි පර්යංකය හදාගන්න හැටි ඔයගොල්ලන්ට කියලා දුන්නා පහදලා. පර්යංකය සම්බන්ධව ගොඩක් විස්තර අපි ඒ වීඩියෝ එකෙන් ඉදිරිපත් කලා. ඉතින් එතකොට ඊටපස්සෙ යෝගාවචරයෙකුට ඉස්සෙල්ලම එන ප්‍රශ්නය තමයි මේ පර්යංකයේ ඉද්දි එන වේදනා, කැක්කුම්, රිදුම්. මේවත් එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ, ඒකට මොකද කරන්නෙ කියන ප්‍රශ්නය තමයි ඊළඟට යෝගාවචරයෙකුට එන්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට. ඇත්තටම භාවනා කරන ගොඩක් අය, සියයට අනූනවයක් විතර අය දන්නෙ නැහැ කොහොමද මේ පර්යංකයේදී එන වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ඕනෙ කොහොමද කියලා. ගොඩක් අයගේ comment වල, whatsapp, email පණිවිඩ තියෙනවා මේ වේදනාව සම්බන්ධයෙන් සඳහන් කරලා. එතකොට ඒ ගැන ප්‍රකාශ කරන්න ඒගොල්ලො පාවිච්චි කරලා තියෙන වචන ටිකෙන් තේරෙනවා මේ වේදනාව එක්ක ගණුදෙනු කරන්න දැනගෙන නෙවෙයි ඉන්නෙ කියලා. ඉතින් මේක විස්තර කරද්දි දේශනාව නම් ටිකක් දිගවෙයි. ඉවසීමෙන් අහගෙන ඉන්න.

මුලින්ම මතක තියාගන්න අපි මේ විපස්සනා භාවනා ක්‍රමයක් ගැන තමයි ඔබට පහදලා දෙමින් ඉන්නෙ. ඉතින් විපස්සනාව කියන එකට නැතිවම බැරි මූලිකම අංගය තමයි සතිමත් බව. Mindfulness කියන එක. අපි ඒ ගැන වෙනම පහදලා දෙනවා වෙනම වීඩියෝ පෙලක් තියෙනවා ඒකට, ඔබට තොරතුරු ගන්න පුලුවන්. ඉතින් ත්‍රිපිටකයේ මේ සතිමත් බව ගැන හොඳින්ම විග්‍රහ කරලා තියෙන සූත්‍රය තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියලා කියන්නෙ. එතකොට අපි මේ වීඩියෝ වලදි ඒ පොතේ තියෙන වචන ගන්නෙ නැතිව, එදිනෙදා භාවිතා කරන වචන වලින් තමයි මේ ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙල විස්තර කරන්න පාවිච්චි කරන්නෙ එදිනෙදා භාවිතා කරන වචන. ඒකට හේතුව තමයි පොතේ වචන ගත්තහම ගොඩක් අයට තේරෙන්නෙ නැහැ. නිකං ඔහේ දේශනාවක් නම් අහයි. මේ කණෙන් අහලා අර කණින් පිටවුනා විතරයි දේශනාව හොඳයි කියයි. නමුත් ඒක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන හැටි ගොඩක් අයට තේරෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒකට නම් එදිනෙදා භාවිතා කරන වචනයෙන් ධර්මය ගැලපෙන්න ඕනෙ. මේ ධර්මය කියන එක ප්‍රායෝගික පුහුණුව ප්‍රකාශ කරන්න හැකි වෙන්න ඕන එදිනෙදා වචනයෙන්. ඉතින් ත්‍රිපිටකයේ තියෙන වචන ගත්තොත් කෙනෙකුට මේක තේරුම් ගන්න අමාරු නිසා තමයි අපි මේ එදිනෙදා භාවිතා කරන වචන පාවිච්චි කරන්නෙ. නමුත් ඕනෙම කෙනෙකුට අපි මේ ප්‍රකාශ කරන එළි කරන දේවල් බොරුද ඇත්තද කියලා ඔබටම තේරුම් ගන්න පුලුවන් ත්‍රිපිටකයට ගලපලා බලන්න. ඉතින් බොරු කියනවා කියලා හිතෙනවා නම් අතහැරලා දාන්න පුලුවන් ඔබට ඒ නිදහස තියෙනවා. ඒ වගේම අපිටත් ඒ වරද පෙන්නලා දෙන්න.

එතකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සතිය කියන එක පුරුදු කරන්න. සතිමත් බව කියන එක පුරුදු කරන්න ප්‍රධාන ක්‍රම හතරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, ඔයගොල්ලො දන්නවා. එක තමයි කායානුපස්සනාව, දෙක වේදනානුපස්සනාව, තුන චිත්තානුපස්සනාව, හතර ධම්මානුපස්සනාව වශයෙන්න. එතකොට මේකෙ පළමු එක ඒ කියන්නෙ කායානුපස්සනාව කියලා කියන්නෙ මේ කය අනුව සිහිය පිහිටුවනවා, හිත පිහිටුවනවා කියන එකයි. සතිමත් බව පුරුදු කරන්න මේ කය පාවිච්චි කරනවා කියන එක.

එතකොට දෙවෙනියට තියෙන වේදනානුපස්සනාව කියන්නෙ වේදනාවට සතිමත් වෙනවා කියන එක. වේදනාවත් එක්ක වේදනාව හරහා සතිමත් බව පුරුදු කරනවා කියන එක. ඒ කියන්නෙ මොකක්ද ඒකෙ තේරුම? මේ වේදනාව හරහා සතිමත් බව පුරුදු කරනවා කියන එකේ තේරුම තමයි වේදනාව කියන්නෙත් කමටහනක් කියන එක. හැබැයි ඔබ හිතන්නෙ කොහොමද, අනේ මේ වේදනාව මහ කරුමයක්, මේක නැත්නම් මට ෂෝක් එකට භාවනාව කරගන්න තිබුනා. මේක හැමවෙලාවෙම එනවා කියලා ඔන්න ඔහොම ඒ වේදනාව කෙරෙහි ඒක කරදරයක්, ඒක බාධාවක්, ඒක ව්‍යසනයක් විදියට තමයි ඔබේ මනස හැඩගැස්සිලා තියෙන්නෙ. එහෙම කියලා ඔබ කරන්නෙ මොකක්ද? වේදනාවක් නැති භාවනාවක් නැද්ද කියලා තමයි ඔබ හිතන්නෙ. අනේ වේදනාව නැතිව භාවනාව තියෙනවා නම් කියලා හිතනවා. ඉතින් එහෙම එකක් හම්බවෙයිද? හම්බවෙන්නෙ නැහැ. වේදනාව නැති භාවනාවක් මේ ලෝකෙ නෑ කොහෙවත්. එතකොට ඔබ ඉල්ලනවා නම් වේදනාවක් නැති භාවනාවක් එතකොට ඔබේ භාවනා කර්මය හරි පාරෙද යන්නෙ. නෑ, එතකොට යන්නෙ වැරදි පාරෙ.

වේදනාව කියන්නෙ ඇත්තටම ශ්‍රේෂ්ට කමටහනක්. ඔය බුරුම රටේ එහෙම වැඩ ඉන්න විපස්සනා ආචාර්‍යවරු කියනවලු යම්කිසි යෝගාවචරයෙකුට වේදනාව කියන එක, වේදනාවන් කියන ඒවා ගොඩාක් දැනෙනවා නම් එයාට අනිත් අයට වඩා ඉක්මණින් නිවනට යන්න පුලුවන් කියලා කියනවා. ඇයි එහෙම කියන්නෙ? වේදනාව ඒ තරම්ම

ශ්‍රේෂ්ට කමටහනක් නිසා. ඒකෙන් ඒ තරම්ම ගැඹුරකට යන්න පුලුවන් නිසා. ඉතින් ඒක එහෙමමද කියලා ඔබටත් පුලුවන් පරීක්ෂා කරලා බලන්න මේ පුහුණුවේ යෙදීමෙන්ම. ඉතින් හොඳින් මතක තියාගන්න, ඔබ වේදනාවල් වලට බයේ මොන විදියේ මාරු කලත්, මොන විදියේ ඉරියව්වකට ගියත් වේදනාවෙන් බේරෙන්න බැහැ. ඔබම බලන්නකො, භාවනා කරන්න කියලා සිංහාසනයේ ඉඳගත්තත් ටිකක් වෙලා ගියාම වේදනා කැක්කුම් එනවා. ඒක නවත්වන්න බැහැ. ඒකට හේතුව තමයි මේ සෑම මොහොතකම, සෑම ඉරියව්වකම, සෑම තැනකදිම වේදනාවක් තියෙන්න හේතුවක් තියෙනවා. ත්‍රිපිටක දැනුම හොඳට තියෙන අය දන්නවා ඇති අභිධර්මයේ තියෙනවා චෛතසික කොට්ඨාශයක්, සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික කියලා. එහෙම හතක් තියෙනවා. මේකෙන් කියන්නෙ සෑම සිතුවිල්ලකම මේ චෛතසික හත නොවැරදීම තියෙනවා. නැතිවෙන්නෙ නැහැ. ඒකෙ එකක් තමයි වේදනාව. ඒ කියන්නෙ හැම සිතුවිල්ලකම යම් කිසි වේදනාවක් තියෙනවා, ඒක දුක් සහගත වෙන්නත් පුලුවන්, සැප සහගත වෙන්නත් පුලුවන්, උපෙක්ෂා සහගත වෙන්නත් පුලුවන්. කොහොම වුනත් වේදනාවක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි ඔබ මේ අත්දකින්නෙ. දැන් තේරෙනවාද ඔය දැනුම පස්සෙ ගිහිල්ලා නිවන හොයන අයට අහුවෙන තැන්. ඒගොල්ලන්ට හොඳට දැනුම තියෙනවා, සබ්බචිත්ත සාධාරණ චෛතසික මොනවද කිව්වොත් කටපාඩමින් කියන්න පුලුවන්, තේරුමත් කියන්න පුලුවන්. හැබැයි තමන් තුළ හටගන්නකොට දකින්න බැහැ. ඉතින් නිවන කියන්නෙ මේ තමන් තුළින් දකින දෙයක්. පොතෙන් බලන්න තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. ඉතින් ඔබ පර්යංකයට ගියාම ඔබට යම්කිසි වේදනාවක් දැනෙනවා නම් ඒකෙන් බේරෙන්නෙ එපෑ එහෙම නැති ඉරියව් නෑ මේ ලෝකෙ. ඉතින් ඒකට බයේ පලා ගිහින් කවදාවත් තාවකාලික පැලැස්තර ගහලාවත් මේකට උත්තරයක් හොයන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි, ඒක කමටහනක් විදියට භාරගන්න එක විතරමයි. එතකොට දැන් බලමු දැන් අපි මේ භාවනා කිරීමෙන් උත්සාහ කරන්නෙ ඇත්තටම හිත එක අරමුණක ඒකාග්‍ර කරන්නනෙ. ඔබටත් ඕනෙ ඒකනෙ, සාමාන්‍යයෙන් ගොඩක් අය දන්නෙ එහෙමනෙ. අපි භාවනා කරනවා කියන්නෙ අපි ගත්තු අරමුණේ හිත එකඟ කරන්න ඕන, ඒකාග්‍ර කරන්න ඕනෙ, එකම අරමුණක හිත කිඳාබස්සන්න ඕන. ඉතින් භාවනා කර්මය කියන එක ඉදිරියට ගෙන යන්න නම් යම් ප්‍රමාණයකට හරි අපි මේ තෝරගත්තු භාවනා අරමුණේ, නැත්නම් මූලික අරමුණේ හිත ඒකාග්‍ර කරන්න අවශ්‍යයි. එතකොට දැන් ඔබට භාවනා කරද්දි වේදනාවක් ඇවිල්ලා ඇතිනෙ සාමාන්‍යයෙන් ඉතින්. එතකොට ඔබ අත්දැකලා තියෙනවාද, ඒ වේදනාවල් ආවම හිත බලෙන්වත් වෙන කල්පනාවකට දාන්න පුලුවන්ද කියලා බලන්න. හිත නිරායසෙයෙන්ම ඒ වේදනාවටම තමයි ඇදෙන්නෙ. අපි බලෙන් ඒ වේදනාවට හිත ගන්න ඕනෙ නෑ ඒ වෙලාවේ. කිසිම වෙහෙසක් නැතිවම හිත ඒ වේදනාවේ පවතිනවා. හොඳට බලන්නකොට එහෙම වේදනාවක් ආපු වෙලාවකට රාගයක් ගැන හිතන්න පුලුවන්ද කියලා, ද්වේෂයක් ගැන හිතන්න පුලුවන්ද කියලා, ඔබට අතීතයේ දෙයක් කල්පනා කරන්න පුලුවන්ද කියලා, අනාගතේ plan එකක් ගහන්න පුලුවන්ද කියලා, වෙන කෙනෙක් ගැන කල්පනා කරන්න, වෙන තැනක් ගැන කල්පනා කරන්න මේ මොකවත් කරන්න පුලුවන්ද බලන්න. මොකවත්ම බැහැ. වේදනාවක් ආව වෙලාවට අපේ මනස ඒකට ඇලෙනවා ගිහිල්ලා. ඉතින් එතකොට වේදනාවම විතරයි හිත අරමුණු කරගෙන ඉන්නෙ ඒ වෙලාවට. හිත වේදනාවෙම පිහිටනවා. ඉතින් අපිටත් කරගන්න ඕනෙ ඇත්තටම ඒකනෙ. එක අරමුණක හිත කිඳාබස්සන්නනෙ, ඒකනෙ අපිට කරන්න ඕනෙ. ඒකනෙ හිත ඒකාග්‍ර කරනවා කියලා කියන්නෙ. ඉතින් එක අරමුණක හිත බොහෝ වේලාවක් තියාගන්නනෙ අපි මේ දඟලන්නෙ. ඉතින් වේදනාවක් ආවම ඒක ඉබේම වෙලානෙ. ඉතින් ඇයි ඔබ එහෙනම් කෑගහන්නෙ ඒකට.

අපිට ඕනෙ එක අරමුණක හිත බොහෝ වෙලාවක් තියාගන්න. දැන් බලන්නකො මේ වේදනාවක් ආවම හිත හොඳට සතිමත්නෙ. අතීතයට ගිහිල්ලා විදවන්නෙත් නැහැ, අනාගතයට ගිහිල්ලා විදවන්නෙත් නැහැ, අරයා මෙයා ළඟට ගිහිල්ලා විදවන්නෙත් නැහැ, තැන් තැන් වලට යන්නෙත් නෑ, රාගත් නෑ, ද්වේෂත් නෑ මොකවත්ම නැහැ. හිත වර්තමානයට පැහැදිලිවම ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. වේදනාවක් ආපු වෙලාවට ඔබ සතිමත් සියයට සීයක්. හැබැයි ඔබට ඒක බාරගන්න බැහැ, ඔබ ඒකට කෑ ගහනවා අනේ වේදනාව එපා කියලා. ඇයි මේ ඔබ කෑගහන්නෙ මේකට, හේතුව තමයි භාවනා කර්මය ගැන ඔබේ මනසේ තියෙන වැරදි දෘෂ්ටි තමයි ඒ විදියට ඔබේ මනස ඒක එපා කියලා ප්‍රතික්ෂේප කරන තැනට අරගෙන ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒක නොවිය යුත්තක් හැටියට තමයි ඔබේ මනස තේරුම් අරගෙන තියෙන්නෙ. මොකද මේ භාවනාව ගැන ඔබ තේරුම් අරන් තියෙන විදියේ වැරැද්දක් මිසක්. ඉතින් මේ වේදනානුපස්සනාව කියන එක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුමත කරලම තියෙනවා. ඉතින් ඒක ලේසියෙන්ම කරන්න අවස්ථාව ආවම, ඔබ බෑ බෑ ඒක නම් බෑ වේදනාව නැති එකක් ඕනෙ කියලා කෑගහලා දුවනවා. මෙන්න මේ නිසා තමයි ගොඩක් අයගේ හිත දියුණු නොවෙන්නෙ. මේ වේදනාව ගැන ඔබේ හිතේ තියෙන අකැමැත්ත, ද්වේෂය අයින් කරලා ඒක බාරගන්න එක විතරයි ඔබ විසින් කළයුත්තේ. ඒකට සාදර වෙන්න ඕන. එච්චරයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ.

ඉතින් තවපැත්තක් තියෙනවා, මේ වේදනාව නිසා යම්කිසි කෙනෙකුට පර්යංකයේදී වේදනාව අධිකව දැනෙනවා නම් ඒකෙ තවත් පැත්තක් තියෙනවා, හරි ලස්සන පැත්තක්. මේ වේදනාවට මුහුණදීමෙන් ඒකට සතිමත් වෙන්න පුරුදු වීමෙන් ඔබට උපෙක්ෂාව වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා, දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඇත්තටම ජීවිතයක් ජීවත් කරවන්න අත්‍යවශ්‍යම දෙයක් තමයි උපෙක්ෂාව කියන එක. මධ්‍යස්ථ වෙන්න පටන් ගන්නවා. මධ්‍යස්ථ වීම උපෙක්ෂාව කියන එක පුරුදු කරන්න තියෙන හොඳම පාර තමයි ඔය දුක්ඛ වේදනාව, පර්යංකයේදී තියෙන. ඒකට හේතුව තමයි අපිට කවමදාවත් කායික වේදනාවන්ගෙන් තොරව ජීවත් වෙන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි බලන්න ඔබ ඔබේ හිත දිහා බලලා. ඔබ දන්න දවසේ ඉඳලා මේ වෙනකම් දන්න හැම දහංගැටයක්ම ගහන්නෙ කැක්කුම් නැති ජීවිතයක් ඉල්ලගෙන. ලැබිලා තියෙනවාද? පැනඩෝල් පෙති ගහන්නෙ, වේදනා නාශක ගහන්නෙ, හොඳ ආසන ගන්නෙ, අරවා කන්නෙ, මේවා කන්නෙ බොන්නෙ ඔක්කොම කරන්නෙ මේ වේදනාවල් වලට බයේ. ඉතින් අද වෙනකල් හම්බවෙලා තියෙනවාද. එහෙම හම්බෙන් නෑ.

කවමදාවත් වේදනාවන්ගෙන් තොර ජීවිතයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඔබට ලැබිලා තියෙන්නෙ ඇට, ලේ, මස්, නහර සහිත ඇඟක් කියලා විශ්වාසයි නේද. ඕක යකඩ වලින් හැදිච්ච එකක් නෙවෙයිනෙ. ඇට ලේ මස් නහර සහිතව හැදුනු ශරීරයක් නම් තියෙන්නෙ ඒකට ඒකාන්තයෙන්ම වේදනාව උරුමයි. මොකද මේ ගස් ගල් වලට හැදෙන එකක් නෙවෙයි කැක්කුම් කියන ඒවා. අපි කැමැත්තෙන් තමයි මේ ජීවිතේ අරගෙන තියෙන්නෙ. එහෙනම් ඒකට බැඳිලා එන සියල්ලත් අපිට බාරගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ වුනාට ඔබ කියනවා නෑ නෑ මේ ශරීරය විතරක් ඕනෙ, කැක්කුම් එපා කියලා. තේරෙනවා නේද ඔබ ඉන්න දෘෂ්ටිගත වීම. ඔබ ඉන්න වැරදි point එක. මෙන්න මේවා නිසා තමයි හරි පාර අහුවෙන්නෙ නැත්තෙ. නිවන දුරස් වෙන්නෙ. හිතක් වැඩෙන්නෙ නැත්තෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වේදනාවක් එනකොට අපිට මේ උපෙක්ෂාව කියන එක පුරුදු කරන්න හොඳ පාරක් කැපෙනවා. ඒ වගේම තව දෙයක් තියෙනවා විඳදරාගැනීමේ ශක්තිය වේගයෙන් වර්ධනය වෙන්න පටන් ගන්නවා. එයාගේ මනසේ චරුචුරු නැතිවෙනවා, නාහෙන් අඬන ගති නැතිවෙනවා. ඕනම කටුක අත්දැකීමක් හරහා යන්න තරම් ධෛර්යයක් ඇතිවෙනවා.

හොඳින් මතක තියාගන්න, එහෙම හැකියාවක් නැත්නම් මේ නිවන කියන එක රෝස මල් මාවත් හරහා ගිහින් ලබන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. අනිවාර්යයෙන් කායික වේදනා විඳින්න තියෙනවා.

බලන්නෙකො ලොව්තුරා බුද්ධත්වයට පත්වුනු භාග්‍යවතුන් වහන්සේටත් බුදුවුනාට පස්සෙත් කායික වේදනා තිබ්බා. රහතන් වහන්සේලාටත් තිබිලා තියෙනවා. ඒ තැනට ගියත් තියෙනවා ඒක නැතිවෙන් නැහැ. හැබැයි ඔබ ඉන්න දෘෂ්ටිගත වීම බලන්න, ඔබ මේ භාවනා කරන්න වේදනා නැති ඉරියව් හොයනවා. හැබැයි රහත් වුනු උත්තමයන්ටත් වේදනා තිබිලා තියෙනවා. ඒ අතින් ඔබ කොයිතරම් දුර්වලයිද කියලා, මොනතරම් බණ ඇහුවත් මේක ගැලපිලා නැහැ. මේ හරි පාර මොකක්ද කියන එක අහුවෙලා නැහැ. ඒකට හේතුව ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න පටන් අරගෙන නැතිකම. ඔහේ බණ අහ අහා පොත් කියව කියව දැනුම ගොඩ ගහගන්නවා විතරයි, මේක තමන් තුළින් ගලපලා බලලා නැහැ. බැලුවා නම් අහුවෙනවා ඔය වැරදි ටික. එතකොට විශේෂම දේ තමයි, හොඳින් මතක තියාගන්න, විශේෂම දේ මේ වේදනා අධික චරිත වලට නිවන ඉක්මන් වෙනවා කියන එක. වේදනානුපස්සනාව සැබෑවටම අපිව නිවනට ඉක්මණින් රැගෙන යන කර්මස්ථානයක්. ඉතින් මේ වෙනකල් අපි මේ කතා කලේ වේදනාව එක්ක ගණුදෙනු කරන්න හිත විවෘත කරගත්තොත් අපිට ලැබෙන වාසි ටික ගැන, ආනිසංස ගැන තමයි කිව්වෙ මේකෙ තියෙන ප්‍රයෝජන ගැන. දැන් අපි බලමු කොහොමද වේදනාවක් ආවහම එතෙන්ට සතිමත් වෙන්නෙ කියලා. සතිය පිහිටුවන්නේ කොහොමද කියලා.

අපි ඔබට මේ පළවෙනි භාවනාව සම්බන්ධ පළවෙනි වීඩියෝ එකේදි අපි ඔබට දැනුවත් කලා කයට හිත ගත්තහම දැනෙන දේවල් අතරින් වැඩිපුරම ප්‍රකටව දැනෙන දේ තෝරගෙන අනිත් සියල්ලම අතහැරලා ඒ ප්‍රකටවම දැනෙන දේට හිත තියාගන්න. ඒකට සතිමත් වෙන්න කියලා. අපි හිතමු ඒක හුස්ම වෙන්න පුලුවන්. නැත්නම් බඩේ පිම්බීම හැකිලීම වෙන්න පුලුවන්. මොකක් හරි ඒ දැනෙන ප්‍රකට දේ තෝරගෙන ඔබ ඊටපස්සෙ අවධානය දෙන්න ඕනෙ ඒකට. අපි හිතමු ඔබ තෝරගත්තෙ හුස්ම කියලා. එහෙනම් ඒක තමයි දැන් ඔබේ භාවනාවේ මූලික අරමුණ වෙන්නෙ. භාවනා අරමුණ වෙන්නෙ, ප්‍රධාන කර්මස්ථාන අරමුණ වෙන්නෙ අන්න ඒක. ඔබේ හිත මෙල්ල කරගන්න, ගැටගහන කණුව තමයි ඒක, හුස්ම. ඔන්න හුස්ම තමයි අපි දැන් ප්‍රධාන අරමුණ විදියට පාවිච්චි කරන්නෙ. එතකොට මං ඔබට කිව්වා ඒ හුස්ම දිහා නිකං ඔහේ බලන් ඉන්න. හිතලා හුස්ම ගන්න එපා.

ස්වභාවිකව වැටෙන හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න කියලා, හුස්ම ඇතුල් වෙනකොට ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනකොට පිටවෙනවා කියලා හිතින් මෙනෙහි කරන්න කියලා කිව්වා. එහෙම නැත්නම් අපි ඒකට කියන්නෙ note කරනවා. එහෙම මෙනෙහි කරනවා ඒ හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියලා තමයි අපි ඔබට කිව්වෙ. මොනවද හුස්මෙ දැනෙන්නෙ කියලා බලනවා. හුස්මෙ තොරතුරු ගන්න ඕනෙ. හුස්මෙ තොරතුරු දැනගන්නා දැකගන්නා අදහසින් තමයි අපි හුස්ම දිහා බලන්න ඕනෙ. මොනවද තියෙන විස්තර, මොනවද තියෙන තොරතුරු කියලා හොයන්න තමයි අපි හුස්ම දිහා බලන්න ඕනෙ. එහෙම තොරතුරු ගන්න නම්, විස්තර දැකගන්න නම් අපි ඒ හුස්මට ළංවෙන්න ඕනෙ, එයත් එක්ක යාළුවෙන්න ඕනෙ. උදාහරණයක් අපි හිතමු, අපිට කවුරුහරි කෙනෙක් ගැන පුද්ගලයෙක් ගැන තොරතුරු දැනගන්න ඕනෙ වුනා කියලා, එහෙනම් අපි ඉස්සෙල්ලම කරන්න ඕනෙ එයාව අඳුනගන්න ඕනෙ. එයාව අඳුනගෙන අපි මොකක්ද කරන්න ඕනෙ, එයාට ඒ දැන් අපි මේ මෙයාව අඳුනගත්තෙ තොරතුරු හොයන්න කියන එක එයාට දැනගන්නවත් නැතිවෙන විදියට අපි එයාට ටික ටික ළංවෙන්න ඕනෙ.

ළංවුනහම තමයි, එයාව ළඟින් ඇසුරු කරන්න පටන් ගත්තහම තමයි, එයත් එක්ක යාළුවුනාම තමයි අපිට එයාගේ විස්තර තොරතුරු හොඳට දැනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ තමයි, ඕකමයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ.

අපිට මේ හුස්ම කියන අරමුණට ළංවෙලා බලන්න ඕන, මනසින්. මනසින් ළංවෙන්න ඕනෙ. එහෙම ඉන්නකොට ඔබ මේ හුස්මෙ තොරතුරු මොනවද කියලා බලන අදහසින් හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න ටිකක් වෙලා යනකොට ඔබේ හිතට එක එක සිතුවිලි එන්න පටන් ගන්නවා. මතක් වෙන්න පටන් ගන්නවා. කල්පනා එන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඔබ කරන්න ඕනෙ ඔබට මතක් වෙනවානෙ. ඔන්න මගේ හිත දැන් වෙන අරමුණකට ගිහිල්ලා, හිතත් එක්ක වෙන සිතුවිල්ලක රස්තියාදුවේ ගිහිල්ලා කියලා. ඒ මතක් වෙච්චි වෙලාවේ ඒක සිතුවිල්ලක් කියලා මෙනෙහි කරන්න. එච්චරයි. ඒකට දුක්වෙන්නවත් පසුතැවෙන්න වත් නෙවෙයි. සිතුවිල්ලක් සිතුවිල්ලක් කියලා දෙතුන් වතාවක් මෙනෙහි කරලා ඔබ ඔබේ හිත ආයෙත් හුස්මට ගන්න ඕන, හුස්ම ළඟට ගේන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඔය විදියට ඉද්දි ආයෙ ආයෙ එයි, ඒ සිතුවිලි. ඒ හැමවෙලාවකම ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඔච්චරයි.

ඊළඟට සමහරවෙලාවට ශබ්ද ඇහෙයි, ශබ්දයක් ඇහුනාම ශබ්ද පස්සෙත් අපේ හිත යනවා. එතකොටත් කරන්න තියෙන්නෙ ඒක. අපි කරන්නෙ නම් ගොඩක් ශබ්දයක් ඇහුනහම දොස් කියනවානෙ. අයියෝ මේ මනුස්සයන්ට ශබ්ද නොකර ඉන්න බැනෙ, අරකද, මේකද. නැත්නම් ශබ්දයක් ඇහුනොත් මොකක්ද ඒ ශබ්දෙ, කොහෙන්ද ඇහුනේ, කවුද කලේ ඔහොම යනවා. එහෙම යද්දි ඔබට මතක් වෙයි. ආ.. මම භාවනා අරමුණෙන් පිට පැනලා කියලා. හරි කමක් නැහැ, මතක් වෙච්චි වෙලාවේ ඒකට වෛර කරන එක නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නෙ. ඒක හුදු ශබ්දයක් විදියට මෙනෙහි කරලා දෙතුන් වතාවක් නැවත ඔබ ඔබේ හිත මූලික අරමුණට හුස්ම ළඟට ගේන්න ඕනෙ. ඕක ඔය විදියටම විනාඩි දහයක් පහළොවක් ඔබ පර්යංකයේ ඉන්නකොට ඔන්න වේදනා එන්න පටන් ගන්නවා ටිකකින්. එතකොට ඔබ මොකක්ද කරන්න ඕනෙ, මේ ලෝකෙ එහෙම වේදනා හටගන්නෙ නෑ එකපාරට බෝම්බයක් ගැහුවා වගේ හෙණයක් ගහනවා වගේ එකපාරට පාත්වෙන්නෙ නැහැ. චුට්ට චුට්ට තමයි ඇතිවෙලා මේක ටිකෙන් ටික වේදනාව තීව්‍ර වෙන්න පටන් ගන්නෙ.

එතකොට ඔබ කරන්න ඕනෙ ඒ වේදනාවක් දැනෙන්න පටන් ගත්තු මුල්ම අවස්ථාවෙම ඒක බලවත් නැනෙ, ඒක ගොඩක් තීව්‍ර වෙලා නැහැ. අන්න එතකොට ඒකත් ඔබ මෙනෙහි කරලා නැවත ඔබේ හිත හුස්මට ගන්න ඕනෙ. එතකොට මේ වේදනාව මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ ක්‍රමයකුත් තියෙනවා. වේදනාවක්, වේදනාවක් කියලා නෙවෙයි මෙනෙහි කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ වේදනාව ඔබට දැනෙන විදියක් තියෙනවා. සමහරවිට ඉදිකටුවෙන් අනිනවා වගේ වෙන්න පුලුවන්, අඹරනවා වගේ, ඉරනවා වගේ, ඔය වගේ එක එක විදියට දැනෙන්න ගන්නවා. අන්න ඒ ඔබේ මනසට දැනෙන විදියට තමයි ඔබ ඒක මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ. දෙතුන් වතාවක් මෙනෙහි කරලා ඔබේ හිත ආයෙත් හුස්මට ගන්නවා. එතකොට ඒ විදියට ගත්තට පස්සෙ සමහර වෙලාවට ඔන්න හුස්මට හිත අරගෙන හුස්මත් එක්ක ඉන්නකොට සමහර වෙලාවල් තියෙනවා - නැවත නැවත මේ වේදනා එයි, වේදනාවල් මෙනෙහි කලාට පස්සෙ ඒ වේදනාවල් සමහරවිට මෙනෙහි කරන්න ඕනෙත් නෑ, එහෙම වේදනාවක් ඇවිල්ලා කියලා දැනගත්තු ක්ෂණයකින්ම ඔබේ මනස හිත ස්වභාවයෙන්ම මූලික අරමුණට එන අවස්ථාත් තියෙනවා. මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ නෑ අමුතුවෙන්. එතකොට මෙනෙහි කරන්න දඟලන්නත් එපා. හිත දැන් ස්වභාවයෙන්ම ඇවිල්ලානෙ ගෙදරට. ස්වභාවයෙන්ම ඇවිල්ලානෙ මූලික අරමුණට. එහෙනම් ඒකට

එහෙම්මම වෙන්න ඉඩදීලා ඉදිරියට ඔබේ මූලික අරමුණත් එක්ක කටයුතු කරගෙන යන්න. නිකම්ම ස්වභාවයෙන්ම එයා මූලික අරමුණට එනවා. අර මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙ හරියට ටොක්කක් ඇනලා ගෙදර අරන් එනවා වගේ වැඩක්.

මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙ, නමුත් සමහර වෙලාවට එහෙම ටොක්කක් අයින්න ඕනෙ නැහැ. අපි දැක්කා විතරයි හිත ඔන්න වේදනාවකට ගිහිල්ලා කියලා දැක්කා විතරයි, ආයෙ වේදනාවක් බව දැනගත්තා. එයාම එනවා එයාම හිතලා එනවා මූලික අරමුණට. එතකොට මෙනෙහි කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අන්න ඒ වගේ ඒ ආවහම කෙලින්ම ඔබ හුස්මත් එක්ක නැවත ඔබේ කටයුත්ත ඉදිරියට අරගෙන යන්න ඕනෙ. ඔන්න ඉතින් ඔහොම ඉන්නකොට ටික වෙලාවකින් සමහර වෙලාවල් වලට මේ වේදනාවල් හොඳටම වැඩි වෙන්න පටන් ගන්නවා. වේදනාව හොඳටම බලවත් වෙනවා, තීව්‍ර වෙනවා. අන්න එතකොට තමයි ගොඩක් අයට මේ වේදනාව කරුමයක්, මේක නැත්නම් මට ෂෝක් එකට භාවනා කරන්න පුලුවන් නේද කියලා, ඒකට වෛර කරන්න පටන් ගන්නෙ අන්න එතකොට. එතකොට කරන්නෙ එක්කො මේ ඉන්න ඉරියව්ව පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට කරලා හදාගන්නවා, නැත්නම් එක එක ඒවා කල්පනා කර කර ඉන්නවා, අනේ ඊළඟ වතාවේ නම් මං වෙන විදියකට ඉඳගන්න ඕන, මේ විදියට ඉඳගත්තොත් තමයි මට කැක්කුම් එන්නෙ. පුටුවක් ගන්න ඕනෙ, කකුල් දිගහැරගන්න ඕනෙ, කුෂන් එකක් ගන්නෝන කිය කියා ඔන්න කතන්දර හිත හිතා ඉන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට සැප හොයන්න තමයි පටන් ගන්න, මේ වේදනාවට වෛර කරගෙන.

ඉතින් මේ අර ඉස්සර කතාවක් තියෙන්නෙ ඔයගොල්ලො අහලා තියෙනවාද පය බරවායට පිටිකර හයා බෙහෙත් බැන්දා වගේ කියලා කතාවක් තියෙනවා, මට වචන ටික හරියටම මතකද මන්දා. කොහොම වුනත් ඒකෙන් කියන්නෙ මේ ලෙඩේ තියෙන්නෙ කකුලේ, බෙහෙත් බඳින්නෙ පිට පැත්තට. අන්න ඒ වගේ මේ ලෙඩේ එකක්, උත්තරේ එකක්. දැන් වේදනාව ආවට පස්සෙ ඒකට ඉරියව් මාරු කරලවත් සැප හොයලාවත් හරියන් නෑ, කවදාවත් උත්තරයක් හම්බෙන්නෙ නෑ. වේදනාවෙන් පලායෑමක් තමයි ඒකෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ. ඉතින් එතකොට මේ වගේ බලවත්ව වේදනාව දැනෙන්න පටන් ගත්තහම එතකොට ඔබ කරන්න ඕනෙ මොකක්ද දන්නවද, ඔබ දැන් මෙපමණ වෙලාවක් ප්‍රධාන අරමුණ විදියට තියාගෙන හිටියේ හුස්මනෙ. මූලික අරමුණ, ප්‍රධාන අරමුණ කරගත්තෙ හුස්ම. එතකොට දැන් හුස්ම දිහා බලන්න බැරි තරමට අර වේදනාව වැඩිවෙලා. එහෙනම් ඔබ කරන්න ඕනෙ හුස්ම අතහරින්න. හුස්ම අතහරින්න, ඒක දිහා බලන්න බෑ තවදුරටත්. හුස්ම අතහැරලා දැන් ඔබ මූලික කමටහන බවට පත්කරගන්නෙ වේදනාවයි. මූලික අරමුණ මාරු කරනවා වේදනාවට. ඇයි ඒ? වේදනාව මෙච්චර බලවත් වෙලා තියෙද්දි හුස්මෙම ඉන්න දඟලුවොත් ඒක නිකං යුද්ධයක්. මට හුස්මෙ ඉන්න ඕන වුනාට හිත යන්නෙ වේදනාවට. ඉතින් එතන සිද්ධ වෙන දෙයක් නෑ, නිකං යුද්ධයක් විතරයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි කරන්න ඕනෙ අර වේදනාව බලවත් වුනාම හිත නිකම්ම වේදනාවටම ඇලෙනවා ගිහිල්ලා. එතකොට හුස්මට ගන්න බැහැ. අන්න ඒ නිසා අපි හුස්ම අතහැරලා වේදනාව මූලික අරමුණ බවට පත්කරගන්න ඕනෙ මේ වෙලාවේදි.

එතකොට මම කලින් කිව්වා අපි කොහොමද මූලික අරමුණත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්නෙ කොහොමද කියලා. අන්න ඒ ක්‍රමයටම තමයි ඔබ මෙතනදි වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්නෙ. වේදනාවට සතිමත් වෙන්න තියෙන්නෙ අන්න ඒ ක්‍රමයට. මොකක්ද මම ඔබට කිව්වෙ? හුස්ම අපි බලෙන් ගත්තේ නැහැනෙ. ස්වභාවිකව වැටෙන හුස්ම දිහා තමයි අපි ඒ වෙලාවේ හුස්ම දිහා බලන් හිටියේ. ස්වභාවික හුස්ම දිහා. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ වේදනා අපි බලෙන් ඇති කලේ නැහැනෙ. ස්වභාවික වේදනාව දිහා තමයි අපි බලන් ඉන්නෙ. ඒ

වගේම හුස්ම ඇතුල් වෙනවා පිටවෙනවා කියලා මෙනෙහි කරමින් එහි දැනෙන්නෙ මොනවද කියලානෙ අපි බැලුවේ. අන්න ඒ වගේ තමයි ඒ වේදනාව ඔබට දැනෙන ස්වරූපයක් තියෙනවා, අඹරනවා වගේ උල් අනිනවා වගේ, මිරිකනවා වගේ ඒ වගේ මොකක් හරි. අන්න ඒ දැනෙන ස්වරූපයෙන් තමයි ඔබ මෙනෙහි කරන්නෙ, මෙනෙහි කරන ගමන් අර හුස්මෙ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බැලුවා වගේ ඔබ දැන් මේ වේදනාවේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න ඕනෙ. අපි හුස්මෙ තොරතුරු ගන්න තමයි අපි එයාට ළංවුනේ. එයා එක්ක යාළු වුනේ.

අන්න ඒ විදියටම ඔබ මේ වේදනාවේ තොරතුරු ගන්න ඕනෙ. එහෙනම් ඔබ කරන්න ඕනෙ, ඒ වේදනාවට ළංවෙන්න ඕනෙ. එයා එක්ක යාළුවෙන්න ඕනෙ. මනසින් ළංවෙන්න ඕනෙ වේදනාවට. එයත් එක්ක යාළුවෙන එක තමයි ඔන්න ඔතනදි ඔබට කරන්න තියෙන අමාරුම වැඩේ. හුස්මත් එක්ක යාළුවෙන්න ලේසියි. ඇයි ඒ? හුස්ම රිදෙන්නෙ නැහැනෙ. එයාගේ දුක්ඛ වේදනා නැහැ. හුස්මෙ තියෙන්නෙ උපෙක්ෂා වේදනාවන්. හැබැයි හුස්මෙ උපෙක්ෂා වේදනාවක් තිබිලා එයත් එක්ක යාලුවෙන්න ළංවුනාට යළුවෙන්න ලේසි වුනාට එයත් එක්ක හිත ඉන්න කැමැති නැහැ. ඒක හින්දනෙ හුස්මත් එක්ක ඉන්නකොට හිත නිතරෝම සිතුවිලි වලට යන්නෙ, පිට පනින්නෙ. එයාට එයත් එක්ක යාලුවෙන්න ලේසියි, හැබැයි එයත් එක්ක ඉන්න කැමැති නෑ. හැබැයි වේදනාවේ, වේදනාවේ දුක්ඛ වේදනා නිසා එයා එක්ක යාලුවෙන්න අමාරුයි, හැබැයි හිත නිරායාසයෙන්ම එයත් එක්ක ඉන්නවා, එයා ළඟින් ඉන්නවා. අයින් කරන්න අපිට අමාරුයිනෙ වේදනාව ළඟින් හිත. හැබැයි යාළුවෙන්න කැමැති නැහැ. අන්න ඒක තමයි අපිට තියෙන හොඳම වාසිය මෙතන.

මොකක්ද මෙතන තියෙන වාසිය, මෙයත් එක්ක යාළුවෙන්න අකැමැති වුනාට එයත් එක්ක ඉන්නවනෙ හිත. එහෙනම් අපි දැන් කොහොමහරි හිත මෙයාට යාළු කරවන්න ඕනෙ වේදනාවට. එතකොට මේ වේදනාවට හිත යාළුවෙන්න බැරිකමට තියෙන බාධකය මොකක්ද, අන්න ඒ බාධකය හොයලා ඒ බාධකය අයින් කලා නම් ඉබේම හිත වේදනාවත් එක්ක යාළුවෙනවා. බාධකය තමයි දුක්ඛ වේදනාවට ඔබේ හිතේ තියෙන ද්වේෂය. ඇයි ඔබ දුක්ඛ වේදනාවට ද්වේෂ කරන්නෙ, එහෙම දුකක් ආපු ගමන් ඒ දුක මගේ වෙනවා, ඒ දුක මම වෙනවා, මගේ කකුලයි රිදෙන්නෙ කියලා මමත්වයෙන් ඔබ ඒ වේදනාව අල්ලනවා, ඒ දුක අල්ලනවා මමත්වයෙන්. අන්න එතනදි තමයි ප්‍රශ්නෙ හටගන්නෙ. ඒක තමයි බාධකය. ඇත්තටම මේ වේදනාව නෙවෙයි ඔබට තියෙන ප්‍රශ්නය, ඒ වේදනාව මමත්වයෙන් අල්ලන එකයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය. එතකොට දැන් මොකක්ද මේකට තියෙන උත්තරය. ඒකට තමයි සතිය තියෙන්නෙ.

සතියේ කාර්යභාරය තමයි හුදු නිරීක්ෂණය. අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලා ඉන්නවා වගේ තමයි බලන් ඉන්නෙ. සතිමත් වෙනකොට අපි කිසිම ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්නෙ නැහැ, බාරගන්නෙත් නැහැ, ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙත් නැහැ, හුදු බැල්මකින් බලන් ඉන්නවා. ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකුත් නෑ, බාර ගැනීමකුත් නැතිව අපිට බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන ඒ වේදනාව දිහා. තමන්ගේ කරගත්තොත් තමයි එතන ඇලීමක් එහෙම නැත්නම් ගැටීමක් ඇතිවෙන්නෙ. තමන්ගේ කරගත්තොත් ඒක දිහා බලන්නෙ ඇලිලා, නැත්නම් ගැටිලා. අන්න ඒක තමයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නෙ. හැබැයි අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලන් ඉන්නකොට ඇලීම් ගැටීම් දෙක නැතිව මධ්‍යස්ථ උපෙක්ෂා හැඟීමකින් තමයි අපි බලන්නෙ. අන්න එතකොට තමයි ඒ වේදනාව වේදනානුපස්සනාවක් බවට පරිවර්තනය වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් ඒක භාවනා කමටහනක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක වේදනානුපස්සනාව වෙන්නෙ නැහැ. ඔබ වේදනාවට වෛර කරනවා. වේදනාව හරහා ඔබට එන්නෙ ද්වේෂය. එතනින් එහාට ඒක වේදනානුපස්සනාවක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක

එහෙම වෙන්න නම් ඒ වේදනාව දිහා ඔබ බලන්න පුරුදු කරන්න ඕන, මේක අනුන්ගේ එකක් දිහා බලනවා වගේ. ඔබ ඒ වේදනාවට පනින්න හොඳ නැහැ. වේදනාව මගේ කරගන්න හොඳ නැහැ. වේදනාව මම කියලා මට ඇතිවුනු දෙයක් විදියට, මගෙ කකුලයි රිදෙන්නෙ කියලා ගත්තු ගමන් ප්‍රශ්නෙ එනවා. වේදනාවක් ආපු ගමන් ඔබ කරන්න ඕන ඒකට දුරස්ව බලන් ඉන්න ඕනෙ. අනුන්ගේ දෙයක් විදියට බලන් ඉන්න ඕන.

ඉතින් මේකෙ තව පැත්තක් තියෙනවා, දැන් මම කිව්වෙ වේදනාව තීව්‍ර වුනාට පස්සෙ මේක දිහා බලන්න කියලානෙ. සමහර වෙලාවල් තියෙනවා වේදනාව ගොඩාක් තීව්‍ර වුනාට පස්සෙ මේක බලන්න යන්න අමාරුයි. එතකොට ඔබට එහෙම හිතෙනවා නම් ඔබේ චරිතයේ ස්වභාවය එහෙම නම් වේදනාව යම් මට්ටමකට වැඩිවෙලා එනකොට තවම ගොඩක් තීව්‍ර වෙලා නැහැ, යම් මට්ටමකට වේදනාව වැඩිවෙලා තියෙනවා, අමාරුත් නෑ, ලේසිත් නෑ වගේ, අන්න ඒ වෙලාවට මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් වේදනාව දැනෙනකොට ගොඩක් වැඩිවෙන්න කලින් ඔබ හුස්ම අතහැරලා ඒ මොහොතේ ඉඳලාම මේ මෙහෙයුම පටන් ගන්න ඕනෙ. මොකද සමහර වෙලාවල් තියෙනවා, වේදනාව ගොඩාක් තීව්‍ර වුනාට පස්සෙ ඒකට සතිමත් වෙන්න අමාරුයි. වේදනාවට යටවෙනවා. ඒ නිසා මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේදී, ඔබ මේක පුහුණුවේ යෙදිලා තමයි ඔබට මේ ගැලපෙන්නෙ මොන ක්‍රමයද කියලා හොයන්න ඕනෙ. ඒ නිසා ඔබ ඒ විදියටත් සමහර කෙනෙකුට හරියන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා ගොඩාක් තීව්‍ර වෙන්න කලින් මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේදීත් ඔබට මේ මෙහෙයුම පටන් ගන්න පුලුවන්. මූලික අරමුණ වෙලා තිබුනු හුස්ම අතහැරලා වේදනාවට ඔබ එන්න ඕනෙ.

එතකොට මෙහෙම බලපුවාම මේ විදියට ගන්න පුලුවන් නම්, මේ වේදනාව ව්‍යසනයක් නෙවෙයි, කමටහනක් බවට පත්වෙනවා. ඒ බැල්මෙන් බලන්න පුලුවන් නම් වේදනාව හරහා මනස වේගයෙන් ගැඹුරකට යන්න පටන් ගන්නවා. හිත වේගයෙන් දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඕක තමයි වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න තියෙන ක්‍රමය. මේ විදියට ඒ වේදනාව තියෙන තාක් කල් වේදනාවට ඔබ සතිමත් වෙන්න ඕනෙ. හැබැයි ඒක අයින් කරන චේතනාවෙන් නෙවෙයි ඔබ සතිමත් වෙන්න ඕනෙ. ගොඩාක් අය අනේ මේක අයින් වේවා, අයින් වේවා කියලා තමයි ඒක දිහා බලන්නෙ. එතකොට වේදනාව අයින් කරන අදහසින් අයින්වේවා කියන චේතනාවෙන් ඔබ ඒක දිහා බලනවානම් එතන තියෙන්නෙ වේදනාවට ද්වේෂයක්, අකැමැත්තක්, සියුම් ගැටීමක් තියෙනවා. ඒකයි ඔබ ඒක අයින් කරන චේතනාවෙන් ඒක දිහා බලන්නෙ. ඒක එපා, අපි අකැමැති දේවල්නෙ අයින් කරන්න හදන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ද්වේෂයක් තියෙන්නෙ. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවද, ඒ වේදනාව වැඩියෙන් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. මං ඒ සම්බන්ධයෙන් උපමාවක් සහිතවම කලින් වීඩියෝ එකකදි ඔබට දැනුවත් කරලා ඇති. මේ වේදනාවට වෛර කලාම වේදනාව වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් එහෙම නැතිව ඒ වේදනාවට එහි ස්වභාවයෙන් ඉන්න ඉඩ දීලා අපි කරන්න ඕනෙ පැත්තකට වෙලා බලන් ඉන්න එක විතරයි. සතිමත්ව. ඉතින් සමහරවිට මේ හරියටම ද්වේෂයක් නැතිව මධ්‍යස්ථව මගේ කරගන්නෙ නැතිව මධ්‍යස්ථව අනුන්ගේ වේදනාවක් දිහා බලනවා වගේ මධ්‍යස්ථව මේක දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වුනොත් සමහරවිට වේදනාව නොදැනී යන්නත් ඉඩ තියෙනවා. එහෙම නොදැනී ගියොත් ඔබ කරන්න ඕනෙ ඒ බව දැනගෙන නැවත ඔබ ඔබේ කලින් මූලික අරමුණ වුන හුස්මට ඔබ හිත ගන්න ඕනෙ. අරගෙන හුස්මත් එක්ක ඉස්සරහට ගණුදෙනුව යන්න ඕනෙ.

ඉතින් ඔබට මෙහෙම කරද්දි සමහරවිට වේදනාව වැඩියෙන් දැනෙන්න පුලුවන්. තීව්‍ර වෙන්න පුලුවන්. එතකොට වේදනාව දරාගන්න බෑම කියලා හිතෙනවා නම් ඔන්න ඔබට

අවස්ථාව තියෙනවා ඉරියව්ව මාරු කරන්න. හැබැයි එතෙන්දිත් දෙයක් මතක් කරන්න ඕනෙ. ඔබ සමහරවිට භාවනා මධ්‍යස්ථාන වලට ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් භාවනා වැඩමුළු වලට ගිහිල්ලා තියෙනවා නම් බලන්න මේ ඉරියව් මාරු කරනකොට එන සද්ද ටික. ඒ ඉරියව්වක් ගොඩක් වෙලාවට මාරු කරන්නෙ එයා ඉන්න තැන ඉඳලා බඹ ගාණක් ඈතට ඉන්න අයටත් ඒ සද්දෙ ඇහෙනවා. ඇස් දෙකත් ඇරලා කලබලෙන් අරහෙට මෙහෙට ඇදලා, එතන තියෙන පැදුරු කොට්ට මෙට්ට සද්දෙ ඇහෙන්න තමයි එයාලා ඉරියව් මාරු කරන්නෙ. භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඇත්තටම දශමෙකින් වත් දන්නෙ නැති මිනිස්සුන්ගේ වැඩ මේවා. රිදෙයි මං මේ කියනකොට. නමුත් මං කියනවා, ඒ අයට දැනෙන්නෙ නැහැ මේ තමන් ඇති කරපු සද්දේ, තමන් එක්ක ඉඳගෙන ඉන්න අනිත් භාවනා පිරිසට කොයිතරම් බලපානවද කියලා. කිසිම සතිමත් බවක් තියෙනවා කියලා පේන්නෑ එතන. භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් අරගෙන නෙවෙයි ඒ කරන්නෙ.

අරහෙට මෙහෙට දැඟලුවා, එහෙට මෙහෙට ලොකු සද්ද ටිකක් දැම්මා, බෝම්බයක් ගැහුවා වගේ ඊටපස්සෙ ඉරියව්ව මාරු කරගත්තා, ඇස් පියාගත්තා. එයාටවත් භාවනාව වැඩෙන් නෑ එතනින් එහාට. නිකං බොරුවක් කරන්නෙ ඇස් පියාගෙන. නැහැ ඔබට වේදනාව අධිකයි, ඉන්නම බැරි නම් ඔබ ඉරියව්ව මාරු කරන්නත් ඕනෙ සතියෙන්. කොහොමද මට කකුල මාරු කරන්න හිතෙනවා කියලා සිතුවිල්ලක් එන්න ඕනෙ ඉස්සෙල්ලාම. ඔබට ඒකත් පේන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඔබේ අත්දෙක තියාගෙන ඉන්න විදිය ඔබ වෙනස් කරන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඔබ කකුල හෙමින් සැරේ උස්සලා හරි කොහෙට හරි නමලා හරි හෙමින් සැරේ ඒ දැනෙන දැනීම් දිහා බලාගෙන තමයි ඔබ ඇස් අරින්නෙ නැතිව තමයි මේක කරනවා නම් වඩාම හොඳ. ඇස් ඇරියොත් ඔබ මේ වෙනකල් ගොඩ නගාගෙන ආපු සතිය ගොඩාක් අඩුවෙනවා, වටපිටත් බලනවා. ඊටපස්සෙ ලේසි නෑ ඉතින්. ආයෙත් අර කැඩිච්ච සතිය යම් මට්ටමකට ගන්න වෙනවා ටිකක් දුර ගිහින්. ඒ නිසා ඇස් පියාගෙන බොහෝම නිසොල්මනේ ඒ අරගෙන ආපු සතිය නැති කරගන්නෙ නැතිව අසතිමත්ව නෙවෙයි ඔබ මේ ඉරියව් මාරුව කරන්න ඕනෙ. ගොඩාක් අය ඉරියව් මාරුවේදී අසතිමත් වෙනවා. සතිය නැති කරගන්නවා. ඒ නිසා තමයි මේකෙ අතනැර දියුණුවක් වෙන විදියට යන්නෙ නෑ එතනදී. ඉතින් දියුණුවක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඔබ ඉරියව්ව මාරු කරන්න සතිමත්ව, බොහොම හෙමින් සැරේ. එතකොට අර ඒ වෙනකල් අරගෙන ආපු සතිය ගොඩක් හැල හැප්පෙන්නෙ නැහැ. ඉස්සරහට අරගෙන යන්න ලේසි වෙනවා ඉරියව් මාරුකිරීමෙන් පස්සෙත්. ඒ නිසා ඒ ගැනත් විශේෂ අවධානයක් ඔබේ මනසේ තියෙන්න ඕනෙ.

ඒ වගේම තව දෙයක් තියෙනවා, ඔබට දැන් වේදනාව අධිකයි ඉන්නම බෑ වගේ හිතෙනවා නම් පොඩ්ඩක් අධිෂ්ඨාන කරලා බලන්න නෑ මං තව තත්පර 10 ක් ඉන්නවා කොහොමහරි සතිමත්ව, ඉන්න බලන්නෝන. තව දහයක් ඉන්න බලන්නෝන. අන්න ඒ වගේ චුට්ට චුට්ට අපිට මේක අධිෂ්ඨාන කරලා වැඩි කරගන්නත්, මේ ඉවසීම විඳ දරාගැනීම, උපෙක්ෂාව මේ වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න තියෙන පහසුව අපිට ටික ටික වැඩි කරගන්නත් පුලුවන් කැමැති නම්. තමන්ගේ අතේ තමයි ඒ වැඩේ තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ එන වේදනාවත් එක්ක ඔබට පර්යංක කාලය එහෙම වැඩි කරගන්න පුලුවන් අධිෂ්ඨාන කරලා උත්සාහ කරලා. එහෙම නැතිව මේක නිකං එහෙම හිටියට ඔහේ පර්යංක කාලය වැඩිවෙන්නෙ නැහැ. අරෙහෙට මෙහෙට විනාඩි දහයෙන් දහයට ඉරියව්ව මාරු කලාට ඒක වෙන්නෙ නෑ, භාවනාව දියුණු වෙන්නෙත් නෑ.

ඉතින් ඔබට අවශ්‍ය නම් මේ භාවනා පුහුණුව දිගටම කරගෙන යන්න, මේ වගේ අභියෝග වලදි භාවනාවේදී ඇතිවෙන මේ වගේ ගැටළු අභියෝග වලදි ඔබටම ආවේණික ක්‍රම සහ විධි ඔබට අහුවෙන්න පටන් ගන්නවා. එක්කෙනෙකුට ගැලපෙන ක්‍රම සහ විධි තව එක්කෙනෙකුට ගැලපෙන්නෙ නැතිවෙන්න පුලුවන්. මොකද අපි වගේ අය තව මේ ලෝකෙ නැනෙ. තමන් වගේ එක්කෙනයි ඉන්නෙ. තමන්ගේ මනස වැඩ කරන විදියට තව කෙනෙක්ගේ වැඩ කරන්නෙ නැහැ. තමන් සංසාරේ මේ දේවල් කරගෙන ආපු විදියට තව එක්කෙනෙක් නෑ මේ ලෝකෙ. ඒ නිසා එකිනෙකාට ගැලපෙන ක්‍රම සහ විධි තියෙනවා. ඉතින් ඔබ පුහුණුවේ යෙදීමෙන්ම තමයි මේවා අත්හදා බැලීමෙන් තමයි ඔබටම ගැලපෙන, ඔබටම ආවේණික ක්‍රම සහ විධි ටික හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඒකට නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදෙන්න ඕනෙ. අත්හදා බලන්න ඕනෙ, පර්යේෂණ කරන්න ඕනෙ. ඉතින් එතකොට ලේසියි ඔන්න තමන්ටම ආවේණික ක්‍රම ටික අහුවුනාම මේක ඉස්සරහට අරගෙන යන්න හරි ලේසියි. ඒවත් එක්ක ඉදිරියට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒකට ඔබම කර බැලිය යුතුයි මේක. තව කෙනෙක්ගේ දැනුමෙන් ඔබට මේ දේ කරන්න බැහැ. ඔබම පුහුණුවේ යෙදිය යුතුමයි. ඉතින් වේදනාව සම්බන්ධයෙන් මේ සරල කෙටි විස්තරයක් තමයි අද අපි ඔබට ඉදිරිපත් කලේ. ඉතින් උත්සාහ කරලා බලන්න පර්යංකයේදී ඔබට ඇතිවෙන වේදනාත් එක්ක මෙන්න මේ ක්‍රම සහ විධි වලට මේ විදියට ගණුදෙනු කරලා උත්තරයක් හොයාගන්න පුලුවන් වෙයි ඔබට. ඉතින් මම හිතනවා දැනට මේ මට්ටම ඇති කියලා ඔබට. මේ මොහොතේදි කටයුතු කරගෙන යන්න. ඔබට පුලුවන් ඔබට භාවනාව සම්බන්ධව තියෙන ගැටළු ඉදිරිපත් කරන්න අපි පුලුවන් හැම අවස්ථාවකම උත්සාහ කරනවා ඒවට පිළිතුරු සපයන්න. තෙරුවන් සරණයි!

5) [Meditation - finding silence in 3 minutes | විනාඩි 3 කින් හිත නිහඬ කරගනිමු | meditation | aloka]

තෙරුවන් සරණයි! මේ දවස්වල ඔබේ ජීවිතේ ගොඩාක් කාර්යබහුල වෙලා තියෙනවා වෙන්න පුලුවන්, සමහරවිට නොවෙන්නත් පුලුවන්, සමහරවිට බාහිර ලෝකෙ සිදුවෙන සිදුවීම් වලින් ඔබේ ජීවිතේ කලබල වෙලා ආකූල වෙලා තියෙනවා වෙන්නත් පුලුවන්. සමහර විට බාහිර ලෝකෙ දේවල් හින්දා නෙවෙයි, ඔබේම ඇතුලත ලෝකය නිසා, ඔබේම මනස නිසා ඔබ කලබලයට පත්වෙලා ආතතිකර තත්වයකට පත්වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්. ඉතින් අපි අද හැමෝම එකතුවෙලා පුංචි විනාඩි තුනක් අරගෙන පුංචි භාවනාවක් කරමු අපේම හුස්ම එක්ක. වර්තමාන මොහොතට අවදි වීමෙන් ඒ සියලුම දුක් කරදර එක මොහොතකට අයින් කරගන්න පුලුවන්. එක මොහොතකට ඒවා මගහැර ගන්න පුලුවන්, එක මොහොතකට ඒවයින් අතමිදෙන්න පුලුවන් සතිමත් වීම හරහා. ඉතින් මේ විනාඩි තුනක් වගේ පුංචි වෙලාවක් භාවනාවට ඔබව සම්බන්ධ කරගැනීමෙන් මට ඔබට කියලා දෙන්න අවශ්‍ය වුනේ, ඔබට පෙන්නලා දෙන්න අවශ්‍ය වුනේ ඔබට ඔබව හොයාගන්න වර්තමානයට අවදි වෙන්න සාමකාමී බව හොයාගන්න, නිදහස නිස්කලංක කම හොයාගන්න කොයිතරම් ලේසිද කියන එක ඔබට පෙන්නලා දෙන්නයි. ඇත්තටම ඒක ඔබ හිතන තරම් අමාරු දෙයක් නෙවෙයි, අන්න ඒක පෙන්නලා දෙන්නයි මට අවශ්‍ය. බාහිර ලෝකෙ අසීමිත කරදර ප්‍රශ්න තියෙද්දිත්, ඔබේ අභ්‍යන්තර ලෝකෙ අසීමිත කරදර ප්‍රශ්න පීඩා තියෙද්දිත් ඒ සියල්ල මැද්දෙත් අපිට ඒ මානසික නිදහස, සාමකාමී බව, වර්තමාන මොහොත හොයාගන්න ඉතාම ලේසියි. අන්න ඒක පෙන්නලා දෙන එක තමයි මගේ අරමුණ. අද මේ වීඩියෝ එකේ අරමුණ. හොඳයි එහෙනම් අපි දැන් පටන් ගනිමු.

ඔබ මේ වෙලාවේ ඉන්නෙ කොතන වුනත් මොන ඉරියව්වකින් හිටියත් කමක් නැහැ. ඇස් දෙක පියාගන්න. ගැඹුරු හුස්මක් හිමීන් සැරේ අරගෙන හිමීන් සැරේ පිටකරන්න.

ආයෙත් වතාවක් හිමින් සැරේ, ගැඹුරු දිග හුස්මක් අරගෙන හෙමින් සැරේ ඒක පිට කරන්න.

ඔබේ උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් පල්ලෙහාට වැටෙන්න ඉඩදෙන්න. උරහිස් බුරුල් කරන්න, ඇඟ සැහැල්ලු කරන්න. හරියට කඩාහැලෙන්න ඉඩදීලා වගේ, එහෙම ඇඟ බුරුල් කරන්න.

ඒ එක්කම ඔබේ හිතේ තියෙන හැම බරක්ම, හැම දෙයක්ම අතහරින්න. ඒවට යන්න ඉඩදෙන්න. ඒවා හිතින් මුදා හරින්න. මොහොතකට බිමින් තියන්න.

ආයෙමත් දිග හුස්මක් හෙමින් සැරේ අරගෙන හිමින් සැරේ පිට කරන්න.

ඔබේ හිතේ හටගන්න හැම සිතුවිල්ලකටම ස්වභාවිකව ගලාගෙන යන්න ඉඩදෙන්න. ඒ හැම සිතුවිල්ලකටම ඒ සිතුවිලි වලට කැමැති විදියකට මතුවෙන්න ඉඩදෙන්න. ඒවට මතුවෙලා ඒවට කැමැති විදියකට දියවෙලා යන්න ඉඩදෙන්න.

ඕනම හැඟීමකට; දුක්, වේදනා, රිදුම්, පසුතැවීම්, ආදරය, රාගය, ද්වේෂය මේ ඕනම දේකට මනසට එන්න ඉඩදෙන්න. ඉඩදීලා ඒවට ඒවයේ ස්වභාවයෙන්ම දියවෙලා යන්න ඉඩදෙන්න.

එහෙම ඉඩදීලා දැන් ඔබේ හුස්මට අවධානය දෙන්න. හිතලා හුස්ම ගන්න එපා. ස්වභාවිකව දැනෙන ඔබේ හුස්මට අවධානය දෙන්න.

එහි ස්වභාවය විඳින්න. අත්දකින්න හුස්මේ ස්වභාවය.

සමහර කෙනෙකුට හුස්ම දැනෙන් නැත්නම් ඔබේ උදරයේ පිම්බෙන හැකිලෙන ස්වභාවයට අවධානය දෙන්න. උදරය උස් පහත් වෙන ස්වභාවයට අවධානය දෙන්න. ඒක විඳින්න.

ඒත් එක්කම ඔබට දැනෙන නිහඬකමට අවධානය දෙන්න. ඒ නිහඬකම විඳින්න. බාහිර පරිසරයේ කොයිතරම් ඝෝෂාකාරී තත්වයන් තිබුනත් කමක් නෑ, මේ නිහඬකම ඕනම මොහොතක ඕනම තැනකදී ඔබට ගන්න පුලුවන් දෙයක්. මොකද අපි මේ නිහඬ කරන්නෙ අපේ මනස නිසා. ඒක හැම මොහොතකම තියෙනවා.

ආයෙමත් දිග හුස්මක් හෙමින් සැරේ අරගෙන හෙමින් සැරේ පිට කරන්න.

වර්තමාන මොහොත භුක්ති විඳින්න. ඔබ දැන් ඉන්නෙ වර්තමාන මොහොතේ. ඒ කියන්නෙ ඔබ ඉන්නෙ ඔබ එක්ක. ඔබට ඔබ එක්ක ඉන්න පුලුවන් මේ මොහොතේ විතරයි, අන්න ඒ මොහොත විඳින්න. ඔබ තුලම තියෙන නිහඬකම තමයි ඒක. අන්න ඒ නිහඬකම විඳින්න. ඔබට දැනෙන නිදහස, ආරක්ෂිත හැඟීම, සාමකාමී කම විඳින්න. බාහිරින් හරි ඇතුලතින් හරි කරදරයක් පීඩාවක් එන හැම වෙලාවකම මොහොතකට ඇස් දෙක පියාගන්න, පියාගෙන ඔබේ හුස්ම හොයාගන්න. ඔබේ කය හොයාගන්න. මොකද ඒ තමයි ඔබේ ආරක්ෂිත භූමිය. ඒ සියල්ලට අවදි වෙන මොහොතේම ඒ සියල්ලට දැනුවත් වෙන මොහොතේම ඔබේ මනස ආරක්ෂිතව නිදහසකට නිහඬ බවකට යොමු වෙනවා. ඒ හැම මොහොතකම ඔබට ඒ නිදහස හොයාගන්න පුලුවන්කම තියෙනවා.

ආයෙමත් දිග හුස්මක් හිමින් අරගෙන පිට කරන්න.

හොයාගන්න පුලුවන් වුනා නේද, කොයි තරම් ලේසිද අපේ මේ හිත වර්තමානයට ගන්න එක කියලා. හිත නිදහස් කරගන්න එක, නිහඬ කරගන්න එක කොයිතරම් ලේසිද කියලා දැනුනද. ඔබට පීඩාවක් එන දවසේ ඕනෑම වෙලාවක ඔබට මේක කරන්න පුලුවන්. ඒක පුහුණු වුනාම කොයිතරම් සරලද කියලා ඔබටම තේරෙන්න ගන්නවා. මේක අපිට තේරෙන්නෙ නැත්තෙ අපි පුහුණු වෙන්නෙ නැති නිසා. කොයිතරම් බණ ඇහුවත් ඔබ එක මොහොතකට හරි සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කරන්නෙ නැති තාක් කල් ඔබට මේ දේ භුක්ති විඳින්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. මොන තරම් ජීවිතේට කරදර ප්‍රශ්න ආවත් ඒවා හරහා යාමේ මේ ශක්තිය අපි හැමෝටම සමානව තියෙනවා. කිසිම කෙනෙකුට අඩුවක් වෙලා නැහැ. අපි හැම කෙනෙක් ළඟම ඒ ශක්තිය තියෙනවා. විශ්වාසය නැතිකම හා පුහුණුවේ නොයෙදීම විතරයි ඒකට තියෙන එකම බාධාව, එකම ගැටලුව. ඒක හොයාගන්න බැරි අන්න ඒ හේතු දෙක නිසා විතරයි. ඉතින් ඒ සාමකාමී කම, ඒ නිදහස, ඒ නිහඬකම, ඒ ස්වාධීනකම හොයාගැනීමේ යතුර තියෙන්නෙ ඔබ තුළමයි.

ඉතින් ඒ නිසා විනාඩි තුනක් ගානෙ මේ සතිමත් වීමේ technique එක නැවත නැවත පුහුණු කරන්න. දවසකට කිහිප සැරයක් පුහුණු වෙන්න. ඔබ නොදන්නවා වුනාට ඒක හරහා මේ දැවැන්ත පරිණාමීය හුවමාරුවට ඔබ සම්බන්ධ වෙනවා. ඔබ මේ වර්තමානයේ ලෝකෙ සිදුවෙන හුවමාරුව, shift එක, මේ පෘථිවිය ඉහළ මානයකට හුවමාරු වෙමින් තියෙන කාලයක් මේක. මේ කරන පුංචි technique එකෙන් ඔබේ මනස ඒ හුවමාරුවට සහසම්බන්ධ වෙනවා. විශ්වාස කරන්න, පුහුණුවේ යෙදෙන්න. තෙරුවන් සරණයි!

6) How to do walking meditation ? | සක්මන් භාවනාව | mindful walking | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද පහදලා දෙන්නෙ භාවනාව සම්බන්ධ category එක යටතේ අපි වීඩියෝ කිහිපයක් අරගෙන ආවා. අපි අද පහදලා දෙනවා සක්මන් භාවනාව කියන කාරණය ගැන. මේ වචනය කිව්ව ගමන්ම කෙනෙකුට දේශනාව අහන්න එපා හිතෙයි. මොකද අපේ රටේ මිනිස්සුන්ට භාවනාව කියන වචනෙ ඇහෙනකොටම වහකදුරු වගේ දැනෙන්නෙ. ඒකට හේතුවක් තියෙනවා. මම ඉස්සෙල්ලම ඒ ගැන චූටි පැහැදිලි කිරීමක් කරලා ඉන්නම්. භාවනාව කියන වචනය ගොඩාක් බෞද්ධයො තේරුම් අරන් ඉන්නෙ වැරදියට. ඔබ දැන් ඔබේ හිතින් අහන්න, භාවනාව කියලා කියපු ගමන් ඔබට මතක් වෙන්නෙ මොකක්ද, ඔබේ මනසේ ඇඳෙන image එක මොකක්ද, ඔබට භාවනාව කියන එක ගැන වැටහෙන්නෙ මොකක්ද, භාවනාව කියන වචනෙ ඇහෙනකොටම? ගොඩාක් අයට ඇහෙන්නෙ කොහේ හරි පැත්තකට ගිහිල්ලා කකුල් දෙක හරස් අතට නමලා ඉඳගෙන අතක් පිට අතක් තියාගෙන ඇස් දෙක පියාගෙන මොනවා හරි හිත හිතා ඉන්න එකක්, මොනවාහරි මුමුණන එකක් තමයි ගොඩක් අයගේ ඔළුවට යන්නෙ. ඒක තමයි භාවනාව කියලා ගොඩක් අය හිතාගෙන ඉන්නෙ. ඇත්තටම ඒක භාවනාව නෙවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එහෙම එකක් දේශනා කරලා නැහැ. ඒක භාවනා කරන්න තියෙන එක ඉරියව්වක් විතරයි. ඒකට අපි කියන්නෙ පර්යංක භාවනාව. භාවනාව කරන්න තියෙන එක ඉරියව්වක් විතරක් මිසක් ඒක භාවනාව නෙවෙයි. මෙන්න මේ අදහසේ ඉඳගෙන ගොඩක් අය භාවනාව කියන අදහස වරදවා තේරුම් අරන් ඉන්නවා.

මං ඒකට හොඳ උදාහරණයක් කියන්නම්. මම මේ ළඟකදි පෝස්ට් එකක් දැම්මා භාවනාව කියන එක තියෙන්නෙ මේ වර්තමාන මොහොතේ, ඒ කියන්නෙ කලබල වේදනා හිත්පීඩා දුක් දොම්නස් සන්තාප හැල හැප්පිලි මැද්දෙ තමයි භාවනාව තියෙන්නෙ කියලා. ඒකට මම දැක්කා ගොඩක් අය ඒක වරදවා තේරුම් අරන්. සමහරු දාලා ඒක භාවනාවට වැරදි

අර්ථකතනයක් කියලා. එතකොට තමයි මම තේරුම් ගත්තෙ මේ රටේ ඇත්තටම බෞද්ධ වුනත් භාවනාව කියන එකේවත් අර්ථ නොදන්න පිරිස ගොඩක් ඉන්නවා කියලා. භාවනාව කියලා කියන්නෙ වර්තමානයට ඔබ අවදිවෙන ඕනෑම මොහොතක සිද්ධ වෙන්නෙ භාවනාව තමයි. ඒ කියන්නෙ සතිය පිහිටලා තියෙනවා නම් යම්කිසි මොහොතක, mindfulness එක තියෙනවානම්, awareness එක තියෙනවා නම් ඔබ වර්තමානයට අවදි වෙලා නම්, ඔබ සතිමත් නම්, ඔබ සිහියෙන් නම් ඒ සෑම මොහොතකම සිද්ධ වෙන්නෙ භාවනාවක් තමයි. මොකද සතිය කියන්නෙ කුසල චෛතසිකයක්. ඒ වගේම භාවනාවට අත්‍යන්තයෙන්ම අවශ්‍ය අංගය තමයි සතිමත් බව. සතිය කියන එක නැතිව ඔබ හිතන් ඉන්න කිසිම භාවනාවක් කරන්න බැහැ.

ඉතින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියන එක මම හිතනවා ගොඩක් අය දන්නවා ඇති, හැබැයි අර වගේ උත්තරයක් දුන්නා නම් මම හිතනවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගැන අහලාවත් නැතිව ඇති කියලා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ගිහිල්ලා කියවලා බලන්න. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කියන්නෙ සතිය පිහිටුවන ආකාරය ගැන තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ සූත්‍රයේ දේශනා කරලා තියෙන්නෙ. කර්මස්ථාන 21 ක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා සරලව ගත්තොත්. ඒකෙ උන්වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා මේ ශරීරය පවත්වන හැම ඉරියව්වකදිම ඔබ සතිමත් වෙන්න ඕන. ඒක තමයි භාවනාව. ඒක කායානුපස්සනා කොටසේ හරිම ලස්සනට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා භාවනාව කිව්වහම ගොඩක් අයට නීරස වෙන්න සහ භාවනාව වැරදියට තේරුම්ගන්න හේතුව තමයි මේ සමාජගත වෙලා තියෙන වැරදි අදහස. භාවනාව කියන්නෙ අරවගේ ඉඳගෙන ඉන්න එකක් ඇස් පියාගෙන, මොනවහරි හිත හිතා මුමුණන එකක්, සජ්ඣායනා කරන එකක්, නැත්නම් සුදු ඇඳගෙන සිල් සමාදන් වෙලා භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට කොටු වෙලා නීතිරීති වලට යටත් වෙලා කරන්න තියෙන දෙයක් විතරයි කියලා හිතන් ඉන්නවා.

නැහැ පර්යංකය කියන්නෙ භාවනා කරන්න තියෙන එක ක්‍රමයක් විතරයි. භාවනාව කියන එක දීර්ඝ කාලීනව දියුණු කරන්න කැමැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, ආධ්‍යාත්මය අතනැර එකදිගට දියුණුවක් දකින්න කැමැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් එයා අනිවාර්යයෙන් පර්යංක භාවනාව පුහුණු කළ යුතුයි. ඒ වගේම සක්මන් භාවනාවත් අත්‍යවශ්‍යයි. ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕනෙ මොකක්ද මේ සක්මන කියන්නෙ කියලා සහ සක්මන කොහොමද මේ අපේ ආධ්‍යාත්මික ගමනට උදව් වෙන්නෙ, ඒක කොහොමද අපේ සතිමත් බව දියුණු කරන්න උදව් වෙන්නෙ කියන එක අපි ඉස්සෙල්ලා දැනගන්න ඕනෙ. ඉතින් ලංකාවේ බොහෝ දෙනෙක් සක්මන් භාවනාමට මුල් තැන දෙන් නැහැ. මොකද අර භාවනාව කියන වචනේ වැරදි අර්ථය නිසා ගොඩක් අය හිතන් ඉන්නෙ මේ කොහේහරි කමක් නෑ ඉඳගෙන කරන එකක් තමයි භාවනාව කියලා ඒකෙන් විතරක් තමන්ගෙ හිත දියුණු කරන්න පුලුවන් වෙයි කියලා ගොඩක් අය හිතනවා. එහෙම හිතන් ඉන්න එකම වැරදි අදහසක්. ඒ නිසා ලංකාවේ බෞද්ධයන් අතරින් සක්මන් භාවනාව කියන එක ගොඩාක් දුරට ගිලිහිලා තියෙන්නෙ. කරන අයත් සමහර වෙලාවට වැරදියට කරන්නෙ. ඒ නිසා ඔබ ඇත්තටම ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න කැමැති කෙනෙක් නම් මනසේ සාමකාමීත්වය හොයාගන්න කැමැති කෙනෙක් නම් මේ සක්මන කියන එකත් අත්‍යවශ්‍යයි.

එතකොට මේ සක්මන් භාවනාව කියන වචනය ඇහෙනකොටම ඔබ බයවෙන්නෙ ඔබ මෙහි හරි අර්ථය දන්නෙ නැති නිසා. අර භාවනාව කියන වචනෙ හරි අර්ථය දන්නෙ නැහැ වගේ. මොකක්ද ඇත්තටම සක්මන් භාවනාව කියලා කියන්නෙ. සක්මන කියලා කියන්නෙ ඇත්තටම අපි මෙහෙම හිතමු, අපි දන්න දවසේ ඉඳලා අපිට පුලුවන් දවසේ

ඉඳලා අපි ඇවිදිනවානෙ. හැමවෙලාවෙම ඇවිදිනවා මොනවට හරි, ගමනක් යන්න වුනත් ඇවිදිනවා, ගේ ඇතුලෙත් ඇවිදිනවා, අපි වැඩ කරන තැනත් එහෙට මෙහෙට ඇවිදිනවා, අපි නිතරම ඇවිදින එකක් කරනවා. අපි මෙච්චර කාලයක් ඇවිද්දේ ඇවිදින බව දැනගෙන නෙවෙයි. එහෙම කියන්න හේතුව තමයි ඔන්න දැන් ඔබේ හිත දිහා බලන්න, අපි මෙච්චර කාලයක් ඇවිද්දෙ එක්කො අතීතයේ දෙයක් කල්පනා කර කර, නැත්නම් අනාගතේ කරන්න තියෙන දෙයක් හිත හිතා ඇවිදිනවා විනා මේ මොහොතේ හිත නැහැ, වර්තමානයේ හිත නැහැ. ඒ කියන්නෙ එයා ඉන්නෙ අතීතෙ, නැත්නම් අනාගතේ. වර්තමානයට ඇවිල්ලා නැහැ. එහෙම නැත්නම් අපි ඇවිදින්නෙ වෙන කෙනෙක් ගැන හිත හිතා ඇවිදිනවා, කල්පනා කර කර ඇවිදිනවා, මගෙ ළඟට, මම ළඟට හිත ඇවිල්ලා නැහැ. දැන් මං මේ ඇවිදිනවා, ඒ වුනාට මං මේ ඇවිදිනවා කියලා දන්නෙත් නැහැ, මං මේ වෙන කෙනෙක් ගැන කල්පනා කර කර ඔහේ පුරුද්දට ඇවිදිනවා. එහෙම නැත්නම් අපි වෙන තැන් ගැන, එක එක ස්ථාන ගැන, ආගිය මුලගිය තැන් ගැන, රටේ තොටේ තොරතුරු ගැන ඕවා ගැන හිත හිතා නැත්නම් තව කෙනෙක් ඉන්නවා නම් එයත් එක්ක කතා කර කර තමයි අපි ඇවිදින්නෙ. අද වර්තමානයේ නම් ජනප්‍රියම දේ තමයි mobile phone එක ඔබ ඔබා තමයි ඇවිදින්නෙ.

ඉතින් එතකොට ඔබ සිහියෙන් නැහැ. මොකද ඔබ වර්තමානයේ සිදු කරන්නෙ ඇවිදින කාර්යය. හැබැයි ඔබේ මනස තියෙන්න වෙන තැනක. එතකොට අර ඇවිදින කාර්යය කියන එක පුරුද්දට ඔහේ සිද්ධ වුනා විනා අපි ඇවිදින බව දැනගෙන නෙවෙයි ඇවිද්දෙ කවදාවත්. මේ කකුල් දෙක කොහොමද මේ කිලෝ පනහක් හැටක් බර ශරීරයක් ඉස්සරහට තල්ලු කරගෙන යන්නෙ, කොහොමද මේ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්නෙ යන්ත්‍රයකින් වගේ මේ ශරීරය ඇවිද්දවන්නෙ, මේවා මොකවත්වම දන්නෙ නැහැ. ඉතින් දැන් මේ සක්මන් භාවනාව කියලා කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, ඔබ වෙනදා ඇවිදපු ඇවිදිල්ලම ඇවිදිනවා දැනුවත්ව. වෙනදා අපි දැනුවත්ව නෙවෙයි ඇවිද්දේ, ඒ නිසා අපි ඒකට කියනවා නිකං ඔහේ ඇවිදිනවා කියලා. දැන් ඒ නිකං ඔහේ ඇවිදින එකට අපි දැනුවත් භාවය එකතු කරපු ගමන් ඒක සක්මන් භාවනාවක් වෙනවා. භාවනාව වෙන්නෙ සතිය එකතු වුනු තැන කුමක්ද, එතන භාවනාව. සතිමත් බව යම් තැනකට ඔබ එකතු කරගත්තාද එතන භාවනාව. ඔන්න ඕක හොඳට මතක තියාගන්න.

එතකොට සක්මන් භාවනාව කියලා කියන්නෙ අන්න එහෙම එකක්. එතකොට දැන් ගොඩක් වෙලාවට මේ දේශනා අහන්නෙ ගිහි අයනෙ. පැවිදි අය නම් තමන්ගේ අරමුණ වෙනුවෙන්ම ජීවිත අතහැරලා ආපු අයනේ. ඒ අයට අමුතුවෙන් උපදෙස් මම දෙන්න යන්නෙ නැහැ. කැමැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් ප්‍රයෝජන ගන්න පුලුවන්. පැවිද්දෙක් කියන්නෙ ඒකායන මාර්ගයකට ආපු කෙනෙක්. දැන් ගිහි අය ගිහි ජීවිතයකුත් එක්කනෙ මේ වැඩේ කරන්නෙ. එතකොට සමහර අයට සක්මන් භාවනාවකට වෙනම කාලයක් වෙන් කරගෙන භාවනා කරන්න වෙලාව තියෙනවා, සමහර අයට එහෙම නැහැ. එතකොට ඔබ ජීවිතේ එදිනෙදා දවසේදී ඇවිදින හැම මොහොතකම ඔබට පුලුවන් ඒ ඇවිදින ක්‍රියාවලියට අවදි වෙන්න. ඇවිදින ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි දැනුවත්ව ඔබට ඇවිදින්න පුලුවන්. ඇවිදින ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි සතිමත් වෙන්න ඔබට පුලුවන්. එතකොට ලෝකෙ කවුරුවත් දන්නෙ නෑ, ඔබ ඇවිදිනවා තමයි ලෝකෙට පේන්නෙ. හැබැයි ඔබ කරන්නෙ සක්මන් භාවනාවක්.

ඉතින් මෙහෙම හරි ලස්සනට අපිට මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන්කම තියෙද්දි තමයි ගොඩාක් අය චරුචුරු ගාන්නෙ අපිට භාවනා කරන්න වෙලාවක් නෑ කියලා. එතකොට මම අද මේ පුංචි සරල හැඳින්වීමත් එක්ක සක්මන් භාවනාවක් කියලා, සක්මන් මළුවක්

හදාගෙන සක්මන් කරන්න පුලුවන්කම තියෙන අයට ඉස්සෙල්ලාම කතා කරලා ඒකෙන් ඔබට එදිනෙදා ජීවිතේ නිකං ඇවිදිද්දි කොහොමද සතිමත් වෙන්නෙ කියලා පස්සෙ විස්තර කරන්නම්. එතකොට සක්මන් කරන්න කැමැති කෙනෙකුට අමුතුවෙන් ගෙවල්වල සක්මන් මළුවක් කියලා තෝරගන්න ඕන නැහැ. ඔබේ ගෙදර මිදුලේ අඩි විස්සක් තිහක් විතර එක දිගට ඇවිදින්න පුලුවන් තීරුවක් හොයාගන්න තැනක් තියෙනවා නම් පුලුවන්, එහෙම නැත්නම් ගෙදර කොරිඩෝව පුලුවන්. නැත්නම් ගේ ඇතුලේ සාලෙ එහෙම පුලුවන්නම්, නිස්කලංකයි නම් පුලුවන්. ඒ වගේ ඔබේ වත්තෙ කොහෙහරි කමක් නෑ අඩි විස්සක් තිහක් එක දිගට ඇවිදින්න පුලුවන් තීරුවක් තමයි ඔබ තෝරගන්න ඕනෙ. ඒකට වැලි පොළොවක් වෙන්නත් පුලුවන්, තණකොළ තියෙන පොළොවක් වෙන්නත් පුලුවන්. එහෙම තියෙනවා නම් තමයි වඩා හොඳ. එහෙම නැත්නම් සිමෙන්ති පොළොවක්, ටයිල් පොළොවක් වුනත් කමක් නැහැ, හැබැයි වැලි පොළොව සහ තණකොළ පොළොව ඉතාම සාර්ථකයි. එකෙනුත් වැලි පොළොව තමයි ඉතාම හොඳ. ඒකට හේතු තියෙනවා අපි ඒවා හිමින් කතා කරමු.

එතකොට දැන් ඔබ මේ කරන්න ඕනෙ සක්මන් කරද්දි ඉස්සරවෙලාම පාවහන් නැතිව තමයි ඔබ ඇවිදින්න ඕනෙ, සක්මන් කරන්න ඕනෙ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එක තැනක මතක් කලා මට මතකයි අපේ මිනිස්සුන්ට, මේ වර්තමානයේ මානවයාට මේ පාවහන් කියන එක ආව දවසේ ඉඳලා මිනිස්සුන්ගේ සම්පූර්ණම කායික මානසික පැවැත්ම, කායික මානසික - ඒකට කොහොමද කියන්නෙ - නිරෝගීතාවය, එහෙම නැත්නම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න කායික මානසික සබඳතා ඔක්කොම බිඳවැටුනා. හේතුව තමයි මේ අපේ යටිපතුල්, නිරුවත් දෙපා වලින් මහපොළොව ස්පර්ශ කරගෙන ඇවිදිනකොට මේ සියල්ලම මේ විශ්වය, මේ universe එක මේ සියල්ල කියන්නෙ යම් කිසි සංඛ්‍යාතයකට කම්පනය වෙන ශක්ති විශේෂයක්නෙ. එතකොට නිරුවත් දෙපා වලින් මහපොළොවේ ඇවිදිනකොට අපි මේ earth එකත් එක්ක connect වෙනවා, සම්බන්ධ වෙනවා. ඒවයින් අපිට පෙනෙන්නෙ නැතිවුනාට, හිතන්නෙ නැති වුනාට විශාල මෙහෙයක් අපේ මේ මානව මනස නිරෝගීව පවත්වගන්න උදව් වෙනවා. මේ මානව ශරීරය නිරෝගීව පවත්වගන්න උදව් වෙනවා. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සක්මන් භාවනා කරද්දි නිරුවත් දෙපා වලින්, පාවහන් නැතිව ඇවිදින්න කියන්නෙ. පාවහන් පාවිච්චිය එච්චර අනුමත කරන්නෙ නැත්තේ, හේතුව තමයි පැවිදි අය කියන්නෙ ආධ්‍යාත්මික පැත්තට කැපවෙච්චි අය. එතකොට මනස දියුණු කරන්න ආපු අය. ඒකට මේ සිද්ධිය හේතුවෙන නිසා තමයි සක්මන් භාවනාව පාවහන් නැතිව කරන්න කියලා කියන්නෙ. ඒක ඍජුවම බලපානවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඔබ සක්මන් කරනකොට සක්මන් කරනවා නම් ඔබට ඇවිදින්න පුලුවන් වෙලාවට පාවහන් නැතිව ඇවිදින්න පුරුදු වෙන්න. පාවහන් දාගෙන යන වෙලාවට වුනත් අපිට පුලුවන් සතිමත් වෙන්න. බැරිකමක් නෑ, අපි ගමනක් යනකොට එහෙම පාවහන් සහිතවනෙ යන්නෙ. එතකොටත් පුලුවන්. දැන් අපි මේ මුලින්ම කතා කරන්නෙ සක්මන් භාවනාවක් විදියට කරන එකනෙ. එතකොට ඔබ යම්කිසි තීරුවක් තෝරගත්තට පස්සෙ ඔබට විවේක තියෙන ඕනම වෙලාවක තෝරගෙන තියෙන නිකං ඔහේ ඒ තීරුවේ පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට පොඩ්ඩක් ඇවිදින්න. මේ කෙළවරේ ඉඳලා එහා කෙළවරට පස් හය වතාවක් නිකං නිදහසේ ඇවිදින්න. එතෙන්දි සතිමත් වෙන්න යන්නෙපා එකපාරට, නිකං නිදහසේ ඔහේ ඇවිදගෙන යන්න. එහෙම ඇවිදගෙන ගිහිල්ලා පස් හය වතාවක් ඇවිද්දට පස්සෙ ඔබට නිකං එතන හුරුයි වගේ දැනුනට පස්සෙ ඒ අපි තෝරගත්තු තීරුවෙ එක කෙළවරකට යන්න.

ගිහිල්ලා තමන්ගේ අත් දෙක, දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදින්නෙ අත්දෙක හොලව හොලවනෙ. එහාට මෙහාට පද්ද පද්ද තමයි අපි ඇවිදින්නෙ. නමුත් අපි සක්මන කියන එක භාවනාවක් විදියට කරනකොට අපි අත්දෙක වන වනා ඇවිදින් නෑ. එක්කො අත්දෙක පිටිපස්සට කරලා බැඳගන්නවා, එහෙම නැත්නම් ඉස්සරහින් බැඳගන්නවා. නැත්නම් අත්දෙක හෙලවෙන්නෙ නැතිව ඇඟ දෙපැත්තෙන් පල්ලෙහාට තියාගන්නත් පුලුවන්. කොහොමහරි අත්දෙක හොලවන එක නවත්තලා තමයි අපි සක්මන කරන්නෙ. ඒ වගේම අපි සාමාන්‍යයෙන් ඇවිදිනකොට වටපිට බල බල ඉස්සරහ බල බල එහෙම තමයි ඇවිදින්නෙ. හැබැයි සක්මන් කරද්දි අපි සාමාන්‍ය විදියට අඩි හයක් විතර දුරක ඇස් අඩවන් කරලා තමයි බලන්නෙ. හැබැයි මේ කියන්නෙ බෙල්ල නවන්න කියලා නෙවෙයි, බෙල්ල නවන්න එපා. එතකොට බෙල්ල කැක්කුම හැදෙනවා ටිකක් වෙලා යනකොට. අපි සාමාන්‍ය විදියට හිස තියාගෙන ඇස් අඩවන් කරගෙන තමයි සක්මන් කරන්නෙ. අඩවන් කරනවා කියන්නෙ කකුල් පාමුලම බලන්නෑ එතකොට හරි වෙහෙසයි, අමාරුයි. අඩි හයක් විතර දුර කියන්නෙ තමන්ගේ දෙපා ළඟ ඉඳලා අඩි හයක් විතර දුරින් තමයි අපි ඇස් දෙක පිහිටුවන්නෙ. ඇස් පියාගෙන සක්මන් කරන්නෙත් නෑ, ඇවිදින්න බෑනෙ එතකොට. ඉතින් මෙහෙම කරගෙන දැන් ඔබ ඉන්නෙ ඒ තීරුවේ කෙළවරකනෙ. එතකොට ඔබ තමන් ඒ කෙළවරේ හිටගෙන ඉන්නවා කියන එකට සතිමත් වෙන්න ඕනෙ. ඔබ සිහියෙන් දැනගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ඔබ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව දිහා තත්පර කිහිපයක් නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න. හිටගෙන්න ඉරියව්ව දිහා අවධානයෙන් බලනවා. හිටගෙන්න ඉන්න ශරීරය පවත්වලා තියෙන ඉරියව්ව දිහා. ඒ කියන්නෙ තමන් හිටගෙන ඉන්න බව දැනගන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ ඔබ මෙහෙම ගමන් කරද්දි ඒ දැන් තමන් සක්මන් කරන්න තෝරගත්තු බිම් තීරුව තියෙනවානෙ, ඒ බිම තියෙන දේවල් දිහා නෙවෙයි අවධානය දෙන්නෙ. වැලි කැට වල ස්වභාවය, වැටිලා තියෙන කොළ මල් ගෙඩි තණකොළ වල ස්වභාවය වගේ ඒ පොළොවේ තියෙන දේට අපි අවධානය දෙන්නෑ. ඒක සක්මන් භාවනාවක් වෙන් නෑනෙ. අපි එතකොට අවධානය දීලා තියෙන්නෙ තමන්ගේ ශරීරයේ යම් දේකට නෙවෙයිනෙ. ඒ නිසා මහපොළොවේ තියෙන දේවල් දිහා නෙවෙයි අපි අවධානය දෙන්නෙ. අපි සතිමත් බව තියන්නෙ, අවධානය තියන්නෙ ඇවිදීම මත විතරයි. ඒ කියන්නෙ අපේ ශරීරයේ අපි ඇවිදිනකොට අපේ ශරීරය ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ දෙපා දෙක. කකුල් දෙකනෙ ක්‍රියාකාරී වෙන්නෙ. එතකොට කකුල් දෙකට තමයි අපි අවධානය දෙන්නෙ. එතනදිත් සම්පූර්ණ කකුල් දෙකටම එක සැරේ අවධානය දෙන් නෑ, මොකද අපිට තාම හුරු නැහැ. අපි තාම ආධුනිකයො, අපි තාම හෝඩියේ පංතියේ. ඒ නිසා අපි අවධානය දෙන්නෙ යටිපතුල් දෙකට. ඉස්සෙල්ලාම අපි අවධානය දෙන්නෙ යටිපතුල් දෙකට මුලින්ම. ඒ නිසා අපි මේ යටිපතුල් දෙක දිහා අවධානයෙන්, යටිපතුල් දෙක දිහා මනසින් බලමින්, යටිපතුල් දෙක දිහා නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා තමයි අපි ඇවිදින්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට අපි ඇවිදින්නෙ, අපි දකුණු කකුල ඉස්සරහින් තියනකොට යටිපතුල බිම වදිනවා. එතකොට අපි හිතින් පොඩි note එකක් දාගන්නවා ආ මේක දකුණ. ඊටපස්සෙ වම තියනකොට වම. දකුණ, වම. මේක අර March past එකක් වගේ කරන්න යනවා නෙවෙයි. අපි අර පොඩි note එකක් කරගන්නවා.

මේක කරන්න හේතුව තමයි මේ සතිමත් බව පුරුදු කිරීමේදී මේ note කරන එකට කියන්නෙ මෙනෙහි කරනවා කියන වචනය. පොතේ තියෙන වචනය. මෙනෙහි කරනවා කියන එක අපි කරන්න හේතුව තමයි අපේ හිත ඒ මෙනෙහි කිරීමත් එක්ක ඒ අරමුණට බැඳලා අපි තියාගන්නවා. අරමුණ ස්ථිර සාර කරගන්නවා වගේ එකක් තමයි මනසට මේ

ගෙනල්ලා දෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ නිත්‍ය සංඥාව වඩන්න පුරුදු කරනවා නෙවෙයි. අපි අනිත්‍ය බව දකින්න යන්නෙ. හැබැයි අපේ මනස ඒකාග්‍ර නැති නිසා අනිත්‍යය දකින්න, අපේ මනස විසිරෙන සුළු නිසා අපි එක අරමුණක මේක බඳින්න ඕන ඉස්සෙල්ලා. ඒ එක අරමුණක ඒකාග්‍ර කරන එක තහවුරු කරගන්න උදව්වක් වෙනවා අපි මෙන්න මේ මෙනෙහි කිරීම කියන එක කරනකොට. ඒ නිසයි මේ මෙනෙහි කිරීම කියන එක පාවිච්චි කරන්නෙ. එතකොට අපි note කරනවා කියන්නෙත් ඒ මෙනෙහි කරනවා කියන එකට. ඒ කියන්නෙ අපි අරමුණේ ස්වභාවය අපේ මනසට, අපේ මනස ඒ අරමුණේ බැඳලා තියන්න පුලුවන් විදියට යම් වචනයකින් මෙනෙහි කරනවා. කටින් කියන් නෑ, හිතින්. එතකොට දකුණු කකුලේ යටිපතුල බිම වදිනකොට දකුණ කියලා මෙනෙහි කරනවා. වම් යටිපතුල බිම වදිනකොට වම කියලා අපි මෙනෙහි කරනවා. ඔය විදියට තමයි අපි ඉස්සරහට යන්නෙ.

හැබැයි අපි මෙහෙම දකුණ වම කියලා මෙනෙහි කලාට එතනින් නතර වෙන් නෑ. අපි කරන්නෙ මොකක්ද? දකුණු යටිපතුල බිම වදිනකොට දකුණ කියලා මෙනෙහි කරද්දි අපි බලන්න ඕනෙ යටිපතුලට මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා. ඕක තමයි අපි කරන්නෙ. වම් කකුල පොළොවේ වදිනකොට ඒ වම් යටිපතුලට මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන අදහසින් තමයි අපි ඉස්සරහට යන්නෙ. අපි තෝරගත්තු තීරුවේ කෙළවර දක්වා යන්නෙ. සතිමත් බව කියන්නෙ ඒකට. එතකොට අපි මෙහෙම කරන්න හේතු ගොඩාක් තියෙනවා. හේතුව තමයි අපි ඇවිදිනකොට අපේ අවධානය භාවනා කරද්දි අපේ අවධානය බාහිර අරමුණු වලට යන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. එතකොට ඒ හැකිතරම් පුලුවන් තරම් අපිට ඒ බාහිර ලෝකය අමතක කරන්න උත්සාහ කරන්න තමයි අපි මේ අරමුණ මෙනෙහි කරන්නෙ සහ අරමුණේ මොනවද තියෙන්නෙ කියලා බලන තැනට මනස උනන්දු කරවන්නෙ. එතකොට අපේ මනස අර බාහිර ලෝකයෙන් අයින් වෙලා, අතීතයෙන් අනාගතයෙන් අයින් වෙලා අරයාගෙන් මෙයාගෙන් අයින් වෙලා තැන් තැන් වලින් අයින් වෙලා මම දැන් මෙතන ඇවිදිනවා, මම දැන් මෙතන සක්මන් කරනවා කියන ක්‍රියාවලියත් එක්ක යාලුවෙන්න පටන් ගන්නවා. එයත් එක්ක සතිමත්ව ඉන්න උත්සාහ කරනවා, ඒ සිද්ධියත් එක්ක, ඒ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියත් එක්ක.

මෙන්න මේ විදියට අපි මේ තෝරගත්ත තීරුවේ එක කෙළවරක ඉඳලා අනිත් කෙළවරට යනවා. ඊටපස්සෙ සිහියෙන්ම හැරිලා අපි ආයෙත් මේ කෙළවරට එනවා. ඔය විදියට අපි මේ තෝරගත්තු තීරුවේ වාර කිහිපයක් සතිමත්ව ඇවිදින්න උත්සාහ කරනවා මනස පිටතට යන්න ඉඩ නොදී, පිටතට කියෙන්නෙ වෙන බාහිර අරමුණකට යන්න ඉඩ නොදී. ඉතින්, සමහර වෙලාවට අපි මෙහෙම සක්මන් කරද්දිත් අපිට එක එක ඒවා මතක් වෙනවා වෙන්න පුලුවන්. මතක් වුනොත් කරන්න තියෙන්නෙ සිතුවිල්ලක් මතක් වුනා කියලා ඒ මතක් වුනු එක දෙතුන් වතාවක් මතක් වුනා, මතක් වුනා කියලා මෙනෙහි කරලා ආයෙත් අර අපි සුපුරුදු තැනට මනස ගේන්න ඕනෙ, යටිපතුලට. ශබ්දයක් ඇහුනම ඒක ගැන හිත දුවයි, ඒක බලන්න හිතෙයි, සමහරවිට බලයි. ඒ වුනත් කමක් නෑ ඒක මෙනෙහි කරන්න. ඒ කියන්නෙ ශබ්දයක් ඇහුනා. ආ මං බැලුවා. ඊටපස්සෙ ආයෙ සුපුරුදු ක්‍රියාවලියට. එතන පසුතැවෙන්න නෙවෙයි ඕනෙ. පසුතැවීම අපි අතින් දාගන්න ප්‍රශ්නයක්. යම්කිසි විදියකට අපේ මනස මේ සක්මනෙන් බාහිරට ගියොත් අපි කරන්න ඕනෙ ඒක මෙනෙහි කරලා ඒක note කරලා හරියට තව්වුවක් දානවා වගේ එකක් කරලා අපි අපේ මනස ගන්න ඕනෙ ආයෙත් ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියට.

ඔය විදියට තමයි අපි සක්මනේ මූලික අදියර පටන් ගන්න ඕන. එතකොට මෙහෙම යටිපතුලට අවධානය දීගෙන අපි යන්න ඕන, යටිපතුලේ මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා

බලාගෙන කියලා. එහෙම ඇවිදිනකොට ඔබේ සතිය ටිකක් ශක්තිමත් වෙනකොට, ඔබේ හිත යටිපතුල කියන, මේ සක්මන කියන මේ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියත් එක්ක හොඳට යාලුවෙනකොට අවධානය තීව්‍ර වෙනකොට ඒ යටිපතුලට දැනෙන දැනීම් එන්න එන්න වැඩිවෙන්න පටන් ගන්නවා. පොළොවෙ ස්පර්ශ වෙනකොට දැනෙන දැනීම්, විදීම්, මහපොළොවේ තියෙන සීතල උණුසුම් ගති රළු ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති, ගල් පෑගෙන කොට දැනෙන දේවල්, කොළරොඩු පෑගෙනකොට දැනෙන දේවල්, තණකොළ උඩ යනකොට දැනෙන දේවල්, ඔබ ටයිල් පොළොවක යනකොට දැනෙන දේවල්, සිමෙන්ති පොළොවේ යනකොට දැනෙන දේවල්, ඊටපස්සෙ තමන්ගෙ ශරීරයේ බර කකුල් දෙකට මාරු වෙන හැටි, ශරීරයට ඒ බර දරාගෙන ඉස්සරහට යන හැටි, මේ වාගේ ගොඩාක් දේවල් දැනෙන්න ගන්නවා. හරියට නිකං විශ්වවිද්‍යාලයක් වගේ. මිනිස්සු දන්නෙ නැහැ මෙහෙම දේවල් සිද්ධ වෙනවා කියන්න අපි ඇවිදිනකොට. ඒ නිසා තමයි කකුල් හප්පගන්නේ, ඇදගෙන වැටෙන්නෙ. ඉතින් ඔය නිසාම ආතති අසහන වැඩිවෙනවා පස්සෙ.

ඉතින් අපි මෙච්චර කාලයක් සාමාන්‍යයෙන් ඇවිද්දේ මේ ඇවිදිනකොට මෙච්චර විශ්වවිද්‍යාලයක වගේ දේවල් දැනුම තොරතුරු ටිකක් අපිට එතන තිබුනා වුනා වුනත් මේ හරහා යම්කිසි මානසික සහනයක් ගන්න පුලුවන් වුනා වුනත්, අපි මෙච්චර කාලයක් ඇවිද්දෙ අර වඳුරු මනසකින්. අපි ඇවිද්දෙ කිසිම දෙයක් දන්නෙ නැති අවුල් වෙච්ච් මනසකින් ඔහේ ඇවිද්දා නේද කියන එක ඔබට තේරෙන්න ගනීවි. සමහරවෙලාවට දැනෙන්න ගනීවි අද තමයි ඒ සක්මන කරද්දි හරියට දැනෙයි, අද තමයි මම මහපොළොව මත පළවෙනි පාරට ඇවිද්දෙ වගේ හැඟීම් දැනෙන්න ගනීවි. එච්චරටම මේක මනසත් එක්ක ඒකාබද්ධ වෙනවා මේ දැනුවත් භාවය කියන එක, සතිමත් බව. ඔබට ඒ ඒකාග්‍ර මනසේ සුවය අත්විඳින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා.

එතකොට මෙන්න මෙතනදි තව වැදගත් කාරණයක් මතක් කරන්න ඕනෙ, සමහර අයට මේ ටික වෙලාවක් මෙහෙම දකුණ වම කියලා මෙනෙහි කර කර යද්දි මේ දකුණ වම කියලා මෙනෙහි කරන එක මහ වදයක් වගේ දැනෙනවා. එහෙම මෙනෙහි නොකළට හිත නිරායාසයෙන්ම යටිපතුලට සතිමත්ව පිහිටනවා කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. අන්න එතකොට දකුණ වම කිය කියා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ නැහැ. ඔබට දැනෙනවා නම් ඔබේ හිත නිරායාසයෙන්ම වෙහෙසක් නැතිව සාමකාමීව හිත යටිපතුලට අවධානය දෙනවා කියලා, සතිය පිහිටනවා කියලා එහෙනම් ඒ ක්‍රමයට, ඒ විදියට ඔබට පුලුවන් යටිපතුල කෙරෙහි අවධානයෙන් නිකං ඇවිදගෙන යන්න. දකුණ වම කියලා අමුතුවෙන් ඔබ මෙනෙහි කරන්න අවශ්‍යතාවයක් එන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඔබට කාලයත් එක්ක මේ විදියට මේ යටිපතුලට අවධානය දීගෙන සක්මන කියන එක කරද්දි ඔබේ හිත වැඩි වේලාවක් සක්මනට, යටිපතුලට සතිමත් වෙන්න පටන් ගත්තහම ඔබට දැනේවි ඔබේ මනස ටිකෙන් ටික සාමකාමී සැහැල්ලු වෙන්න පටන් ගන්නවා කියලා. අර ලෝකෙ තියෙන ප්‍රශ්න කරදර දුක් දොම්නස් ආතති අසහන ඔබේ මනසින් අයින් වෙනවා කියලා ඔබට දැනේවි. ඒවා ඔබේ මනස ඒවා ගැන එච්චර වද වෙන්නෙ නැති බව ඔබට දැනෙන්න ගනීවි. ඉතාම සාමකාමීව ඔබට ඇවිදීම කියන ක්‍රියාවලිය පවත්වන්න පුලුවන් කියලා ඔබට තේරෙන්න ගනීවි.

ඉතින් මෙන්න මේක, මේක තමයි අපි සක්මනක් විදියට කරේ නැති වුනත් අපි එදිනෙදා ජීවිතේ ඕනෑතරම් ඇවිදිනවා. ඒ ඇවිදින ඕනෑම වෙලාවක අපිට මේක පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. යටිපතුලට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලාගෙන ඇවිදින එක විතරයි කරන්නෙ. බලන්න හොඳට ඒ feeling එක විඳලා, එතකොට ඔබේ මනස වර්තමානයේ තියෙන්නෙ.

ඇත්තටම මිනිස්සු දහදුක් විඳින්නෙ මිනිස්සු පීඩා විඳින්නෙ, මිනිස්සු මෙච්චර වැළපෙන්නෙ නැහෙන්නෙ ආතති අසහන ගන්නෙ අතීතය හෝ අනාගතය නිසයි. අතීතෙ තියෙන දේවල් ගැන කල්පනා කර කර විඳෝන නිසයි, අනාගතය නිසයි. එහෙම නැත්නම් වෙන කෙනෙක් ගැන අරයා මෙයා ගැන කල්පනා කර කර ඉන්න නිසයි විඳවන්නෙ. එහෙම නැත්නම් තැන් තැන් ගැන හිත හිතා විඳවනවා. ඇත්තටම ඔබේ හිත වර්තමානයට ආවොත් ඔබේ හිත ඔබ ළඟට ආවොත් ඔබේ හිත ඔබත් එක්ක සතිමත් වුනොත්, ඔබේ හිත මේ මොහොතට ආවොත් ඔය කියන ආතති අසහන දුක් දොම්නස් දුරු වෙලා යනවා කියලා ඔබට දැනගන්න පුලුවන් වෙයි. ඒක තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කිරීමේ ආනිසංස විදියට පෙන්නලා දෙන්නෙ.

ඉතින් මේක හරහා තමයි අපි මේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරගන්නවා කියන එකට පදනම වටෙන්නෙ. මේ සතිය කියන එක මේ විදියට පුහුණු කිරීම හරහා. හැම මොහොතකම අපි සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කළ යුතු වෙනවා. එහෙම නැතිව අපිට මේක දියුණු කරන්න බැහැ. නිකං මේ දේශනාව අහලා අනේ දේශනාව නම් හරිම ලස්සනයි සුන්දරයි කියලා සාදු කිව්වට වැඩක් වෙන්නෙ නැහැ. ගොඩාක් වෙලාවට වර්තමානයේ අපේ රටේ අය කරන්නෙ බණ ඇසීමේ පින තකා විතරයි මිනිස්සු බණ අහන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. ඒකයි මිනිස්සු මොන තරම් බණ ඇහුවත් මෙච්චර මිනිස්සුන්ගේ ජීවිත වල පීඩා තියෙන්නෙ. යමක් වැටහිලා නැත්තේ. අපිට හමුවන මිනිස්සුන්ගේ අත්දැකීම් කියද්දි තේරෙනවා බණ අහලා තියෙනවා සෑහෙන්න. ගණන් කරන්න බැරි තරම්. හැබැයි ප්‍රශ්න වලට උත්තර නැහැ, තාමත් විඳවනවා. තාමත් මානසික ආතති අසහන, සාමකාමී ජීවිතයක් ඇවිල්ලා නැහැ බණ ඇහුවට. ඒ නිසා වෙන්න ඕනෙ ඔබ දේශනා ඇහුවට වැඩක් නැහැ, ඔබ ඒක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන් නැත්නම්. ඉතින් අපි මේ කියාදෙන්නෙ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන ක්‍රමය. එදිනෙදා ජීවිතයට අපි කොහොමද මේක ගලපගන්නෙ කියන එක.

ඉතින් වැදගත්ම දෙයක් තමයි අර සක්මන් භාවනාවක් විදියට යම්කිසි කාලයක් තෝරගෙන ඔබ සක්මන් කරනකොට ඒගොල්ලන්ගේ අත්දැකීම් එන්න එන්න දියුණු වෙනවා. අර නිකාම්ම එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇවිදීමට සතිමත් වෙනවාට වැඩිය අත්දැකීම් ලැබෙන්න ගන්නවා. සමහරවිට ඒගොල්ලන්ට අර යටිපතුලට දැනෙන දැනීම් සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. සමහරුන්ට කම්මැලිකම වගේ එන්න පටන් ගන්නවා. හිත කය දෙක බර වෙනවා වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. නිදිමතයි වගේ දැනෙනවා. මොකක්දෝ වගේ ගැඹුරකට කඩාගෙන යනවා වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. සමහර වෙලාවට සක්මනේ විසිවෙන්න ගන්නවා. ඇඟට පණ නෑ වගේ දැනෙන්න ගන්නවා, සමබර නෑ වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. මේ මොනවා දැනුනත් ඔබ කරන්න ඕන ඒ දැනෙන දැනීම් කෙරෙහි නිරීක්ෂකයෙක් වෙන එක විතරයි. ඒ බව දැනගෙන සක්මන නතර කරන එක නෙවෙයි කරන්න ඕනෙ. ඉදිරියටම සක්මන අරගෙන යන එකයි කරන්න ඕනෙ.

ඒ වගේ වෙන්න හේතු තියෙනවා. හේතු තමයි, අරමුණු ගෙවෙන්න පටන් ගන්නවා. අරමුණක නිරෝධය ප්‍රකට වෙන්න පටන් ගන්නකොට අරමුණු ගෙවෙන්න ගන්නවා. එතකොට ඔබේ මනසේ අරමුණු ගෙවීමත් එක්ක ඔබේ මනස ටික ටික සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. අරමුණ සියුම් වෙනවා කියන්නෙ කෙලෙසුත් සියුම් වෙනවා කියන එක. අරමුණු ගොරෝසුයි කියන්නෙ කෙලෙසුත් ගොරෝසුයි කියන එක. අරමුණ සියුම් වෙන්න සියුම් වෙන්න අරමුණ අතුරුදහන් වෙනවා කියන්නෙ කෙලෙසුත් සියුම්ව සියුම්ව කෙලෙසුත් ටික ටික මනසින් අයින් වෙන්න පටන් ගන්නවා කියන එක. අන්න එතකොට අපේ මනසට කර්මණ්‍ය බව නැතිවෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. මොකද අපේ මේ මනස

කර්මණ්‍ය වෙලා තියෙන්නෙ කෙලෙස් නිසා. අපි මේ හොඳ අවදියකින් මේ ඉන්නෙ රාග ද්වේෂාදියෙන් අපේ මනස උළුප්පලා අවුස්සලා දාන නිසා. ඒ බලවත් ගොරෝසු කෙලෙස් මේ භාවනාවකදි සියුම් වෙලා ඒවා කැඩි කැඩී යන්න ගත්තහම ඔන්න අපේ මනසට පණ නැතිව යනවා. මොකද කර්මණ්‍යතාවය නැතිව යනවා. අන්න එතනට අපි සතිමත් වෙන්න ඕනෙ ඊළඟට. ඒක තමයි ඊළඟ උගුල එන්නෙ මේ භාවනා කරන අයට. ගොඩක් පර්යංක භාවනාවෙත් මේක වෙනවා. දැන් අපි සක්මනේදිත් කතා කරන නිසා මෙතන විස්තර කරන්නෙ. පර්යංකයේදී එන අත්දැකීම් ගැන අපි වෙනම වීඩියෝ එකකින් කතා කරමු.

එතකොට ඔබ අර පර්යංක භාවනාවකදි සතිමත් වෙන එක වගේ දැනෙන හැම දෙයක් එක්කම සතිමත් වෙනවා වගේ නිරීක්ෂකයෙක් වෙනවා වගේ ඔබ කරන්නත් ඕනෙ මේ ඇවිදින ඉරියව්වට සම්පූර්ණ වශයෙන් දැනෙන දැනීම් එක්ක සතිමත් වෙන එක විතරයි, නිරීක්ෂකයෙක් වෙන එක විතරයි. ඔබේ පතුල් වලට දැනෙන දැනීම් වලට නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා ඇවිදින එක තමයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ. මේක පුහුණු වෙලා බලන්න. ඔබට ලැබෙන අත්දැකීම් ඔබම විඳලා බලන්න. ඔබටම වෙනස දැනෙයි. තව කෙනෙක් මත්තේ ඔබේ ජීවිතේ පදනම් කරන්න එපා. ඒ කියන්නෙ ඔබේ ජීවිතයට ලැබෙන අත්දැකීම් තව කෙනෙක්ගෙන් අහලා හරිද වැරදිද කියලා මනින්න යන්න එපා. ඔබ කරලා බලන්න. ඔබ අත්දැකලා බලන්න. එතකොට ඔබටම යම්කිසි දෙයක් ගන්න පුලුවන්. එතකොටනෙ ඔබට වැරදිලා තියෙන්නෙ කොතනද, හරිගිහිල්ලා තියෙන්නෙ කොතනද, ඔබ මේක හරියට කරනවාද, මේ හැමදේම දැනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ එතකොටයි. ඉතින් මෙන්න මේ විදියට බලන්න, මිනිස්සු භාවනා කරන්න වෙලාව නෑ කිව්වට අපි දවසේ කොච්චර වෙලාවක් ඇවිදිනවද බලන්න. ඇවිදින දුර ප්‍රමාණ එකතු කලොත් එහෙම දවසට කිලෝමීටර් දහයක් විතර ඇවිදිනවා ගේ ඇතුලේ ඇවිද්දත්.

එතකොට උත්සාහ කරලා බලන්න සතිමත් වෙන්න, මොකද, අන්තිම මොහොතේ මතක් කරනවා, මේ අපි මේ ගෙවන්නෙ වස් කාලයක්. වස් කාලය කියන්නෙ ශ්‍රේෂ්ට කාලයක්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වස් කාලය කියන එක අනුමත කලේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න. ඒ කාලෙ ගිහි පැවිදි භේදයක් නැතිව දෙගොල්ලොම ආධ්‍යාත්මය දියුණු කලා. හැබැයි වර්තමානයේ මිනිස්සු වස් කාලය තියාගෙන තියෙන්නෙ පින්කම් කරන්න විතරයි. බෝධිපූජා තියන්නයි, ධර්ම දේශනා කරන්නයි, පින්කම් කරන්නයි විතරයි. ඒකෙන් වස් කාලයේ අර්ථය ගිලිහිලා. සමහර විට මේ අපිට මුහුණ දෙන්න වෙන අන්තිම වස් කාලය වෙන්නත් පුලුවන්. අපිට ඊළඟ අවුරුද්දේ වස් කාලය එනකොට ජීවත් වෙලා නොසිටින්නත් පුලුවන්. ඒ නිසා මේ වස් කාලයේ උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. ඔබ ඔබේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න හැකි සෑම මොහෙතක්ම පාවිච්චි කරන්න. විය යුත්තේ වර්තමානයට අවදි වෙන එක විතරයි. සතිමත් වෙන එක විතරයි, අවදියෙන් ඉන්න එක විතරයි. ඒ නිසා කරලා බලන්න, ඇවිදින හැම මොහොතකම යටිපතුල් වලට සතිමත්ව අවධානයෙන් ඇවිදින්න පුලුවන්ද කියලා බලන්න. එතකොට ලෝකෙට ඔබව ඇවිදින කෙනෙක් වුනාට එතන සිද්ධවෙන්නෙ සක්මන් භාවනාවක්. ඒක ලෝකෙ දැනගත්තෙ නැතිවුනාට, ලෝකෙට ඒක තේරුනේ නැති වුනාට ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන හැම කෙනෙක්ම ඒකෙ යථාර්තය දන්නවා. ඒ නිසා උත්සාහ කරන්න ඇවිදින හැම මොහොතකම ඔබ ඔබත් එක්ක ඇවිදින්න උත්සාහ කරන්න. ඔබ ඔබත් එක්ක යාලුවෙලා ඇවිදින්න උත්සාහ කරන්න. වර්තමානයට අවදිව ඇවිදින්න උත්සාහ කරන්න. ප්‍රතිඵල ඔබටම අත්දකින්න පුලුවන් වේවි. තෙරුවන් සරණයි!

7) [maithree bawanawa | මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කරමු | Loving Kindness meditation | aloka]

තෙරුවන් සරණයි! බොහෝ දෙනෙකුගේ ඉල්ලීමක් තිබුනා මෛත්‍රී භාවනාව කරන විදිය සම්බන්ධයෙන් වීඩියෝ එකක් අරන් එන්න කියලා. ඉතින් අද අපි මේ වීඩියෝ එක අරන් එන්නෙ මෛත්‍රී භාවනාවක් හැමෝමත් එක්ක එකට එකතු වෙලා කරන විදිය ගැන. ඔබට ඇත්තටම අවංකවම හිතෙයි මෛත්‍රියක් උපදවා ගන්න අවශ්‍යයි මේ කියන අනුපිළිවෙලට ඔබට සූදානම් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඔබ සිහියේ තියාගත යුතුයි මෛත්‍රිය කියන්නෙ සමථ භාවනාවක් කියලා. සමථ භාවනාව කියන එක ආවට ගියාට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. සමථ භාවනාක් සාර්ථක වෙන්න නම් ඔබට තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් ඇත්තටම පේ වෙන්න ඕනෙ. විශාල වශයෙන් සූදානමක් තියෙන්න ඕනෙ, එහෙම නැතිනම් සමථය කියන එක සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. අපිට හිතුනු හිතුනු විදියට කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි ඒක. විපස්සනාව ඕන තැනකට ඔට්ටු එකක්. ඕන තැනකට පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් දෙයක් විපස්සනාව කියන්නෙ. හැබැයි සමථ භාවනාව එහෙම බැහැ. ඉතින් ඒ වුනා වුනත් සමථ භාවනාවේ හොඳ පළපුරුද්දක් තියෙන කෙනෙකුට සාමාන්‍යයෙන් ලොකුවට මේ පේ වීමක් කියන එක නැතිවුනත් යම් මට්ටමකදි සමථ භාවනාව පුහුණු වෙන්න පුලුවන්.

ඒ වගේම ඔබ මුලින්ම මතක තියාගන්න ඕනෙ, සමථ භාවනාව කියලා කියන්නෙ ඒ වෙලාවට විතරක් සහනයක් ගෙනල්ලා දෙන දෙයක්. ඒ භාවනාව ඉවරවුනාට පස්සෙ ගොඩක් වෙලාවට ඒකෙන් සහනය ලැබෙන්නෙ නැහැ, ඒකෙන් ප්‍රයෝජන ලැබෙන්නෙ නැහැ. කුසලයක් වෙනවා, ඒකෙ විපාක අනාගතේ කවදා ලැබෙයිද කියන්න අපි දන්නෙ නැහැ. සමථ භාවනාවෙන් කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න බැහැ. අපි සමථ භාවනාවේ නියැලිලා ඉන්න වෙලාවට හොඳයි, භාවනාවෙන් පස්සෙ ඒක ඉවරයි. ඒ නිසා ඔබ මේකට සූදානම් වෙනකොට ඔබට දැන් අවශ්‍ය නම් මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න ඔබේ සිරුර පිරිසිදු කරගන්න ඕනෙ හොඳින්. සිරුර පිරිසිදු කරගෙන හොඳ ඇඳුමක් ඇඳගෙන එහෙම කරහම මනසට සහනයක් එනවා. හරි අලුත් බවක් එනවා. අන්න ඒක අපි පාවිච්චි කරන්න ඕනෙ. ඒ වාසිය පාවිච්චි කරන්න ඕනෙ මේ වැඩේට.

ඊට්පස්සෙ මනස නිස්කලංක වෙන තැනක් හොයාගන්න. එහෙම තැනක් නැති නම් තමන්ගේ ගෙදර බාහිර කරදර වලින් අඩු, අනිත් අයගේ කරදර වලින් අඩු ශබ්ද වලින් අඩු මනසට සහනයක් ගෙනල්ලා දෙන තැනක්, පිරිසිදුව පිළිවෙලකට සකස් කරපු තැනක් හොයාගන්න, තමන්ගේ නිදන කාමරය අවුල් වෙලා තියෙනවා නම් සමථ භාවනාවට හරියන් නෑ. මොකද අපි හිතනවා අපි ඇස් පියාගත්තහම හරියනවා කියලා. නෑ, ඒ අවුල් පරිසරය දැනටමත් මනසට සංඥාවක් විදියට ගිහිල්ලා ඉවරයි. ඒ නිසා ඔබේ කාමරය ඇවිස්සිලා අපිළිවෙල වෙලා නම් ඒ භාවනාව හරියන්නෑ. එහෙනම් ඔබ කාමරය හොඳින් පිරිසිදුව පිළිවෙල කරගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම නිදන ඇඳ නැතිව බිම වෙන තැනක් තියෙනවා නම් වඩාම හොඳයි, නැතිනම් නිදන ඇඳ පාවිච්චි කරන්න. හැබැයි ලොකු සටනක් දෙන්න වෙනවා නිදන ඇඳේ භාවනා කරන්න. මොකද යටි හිත දන්නවා නිදන ඇඳ කියන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඊට්පස්සෙ ඔබ ඉඳගන්න කුෂන් එකක් පාවිච්චි කරනවා නම් හොඳයි. මොකද අපි තාම පුංචි ළමයිනෙ භාවනාවට. එතකොට රිදෙනවා නිකම්ම බිම ඉඳගත්තහම. ඒ නිසා කුෂන් එකක් පාවිච්චි කරන්න, මම කලින් වීඩියෝ එකකදි පර්යංකයෙන් ඉඳගන්න විදිය කියාදීලා තියෙනවා. ඒක බලපු අයට ඉඳගන්න ඒ විදියට හදාගන්න පුලුවන්.

නැත්නම් ඔබ දැනට පුරුදු වෙලා ඉන්න පහසු විදියකට ඉඳගන්න, හැබැයි බිත්ති වලට හේත්තු වෙලා, කණුවලට හේත්තු වෙලා නම් මේක කරන්න බැහැ නින්ද යනවා එතකොට. ඒකයි මං කිව්වෙ අවංකවම වැඩක් කරන්න ඕනෙ නම් ඔබ අවංක වෙන්න ඕනෙ ඔබෙ හිතට. ඔබ ඔබේ හිතටම වංචා කරගෙන භාවනාවල් දියුණුවෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් බිත්ති හොයන්න එපා හේත්තු වෙන්න. මම ඕකට කියන්නෙ කොන්ද පණ නැති කම කියලා. බිත්තියක් අවශ්‍ය නැහැ අපිට භාවනා කරන්න. බිත්තියකට හේත්තු නොවී ඔබ පහසුවෙන් ඉඳගන්න ඕනෙ. ඒකට කියන්නෙ ඉරියව්ව සමබර කරගෙන ඉඳගන්නවා කියලා. හරියට උලක් උඩ ඉඳගත්තා වගේ අඩමානෙට ඉඳගන්න එපා. ඒකෙන් භාවනාවක් වෙන්නෑ, කකුල් දෙක තියාගන්න විදියයි ඉඳගෙන ඉන්න විදියයි ගැන තමයි ඊටපස්සෙ ඔලුවෙ වැඩ කරන්නෙ. එහෙම මොකද සමථය කියන්නෙ සංසිඳීමක් කරා යන ගමනක්. එතකොට අපි මනස සංසිඳවාගන්න මුලින්ම මේ කායික ඉරියව්ව සංසිඳවගන්න ඕනෙ. ඉරියව්ව පහසු ආකාරයකින් පවත්වාගන්න ඕනෙ. ඉදුම් හිටුම් පහසුව දෙන්න ඕනෙ. හොඳට තමන්ට විනාඩි විස්සක් විතර ඔබ කැමැති ප්‍රමාණයක් මෛත්‍රී කරන්න. තෝරගන්න වෙලාව අනුව පහසුවෙන් ඉරියව්ව මාරු කරන්නැතිව ඉතාම සැහැල්ලුවෙන් හරියට අපි නිදාගන්න ඉරියව්වට ගියාම කොච්චර සහනයක් විඳිනවද සැහැල්ලුවක්. අන්න ඒ වගේ සැහැල්ලුවක් එන්න ඔබ පර්යංකය හදාගන්න ඕනෙ. ඉඳගන්න ඕනෙ මොන ක්‍රමයට හරි.

එහෙම ඉඳගෙන ඔයගොල්ලන්ගේ අත්දෙක උකුල උඩ තියාගන්න. වම් අත උඩ දකුණු අත වගේ හොඳයි. ඇස්දෙක තද කරන්නෙ නැතිව සාමාන්‍ය විදියට පියාගන්න. ඊටපස්සෙ හොඳ ගැඹුරු දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන හෙලලා ඔබේ හිතයි කයයි දෙක සැහැල්ලු කරගන්න. දැන් මං මේ කියන දේට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙන්න. ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ අපි මේ කරන්න හදන්නෙ මෛත්‍රී භාවනාව කියලා අපි මේ කරන්න හදන්නෙ, මම මාත් එක්ක තමයි මුලින්ම හිතවත් වෙන්නෙ. මෛත්‍රිය කියන්නෙ හිතවත් කම. ඉතින් මම මට නම් මුලින්ම මෛත්‍රී කරන්නෙ මම මුලින්ම මාත් එක්ක හිතවත් වෙන්නයි මේ හදන්නෙ. මං මගේම හිතවතා වෙන්නයි මේ හදන්නෙ. මං මට ආදරය කරන්නයි මේ හදන්නෙ. මං මාත් එක්ක යාළුවෙලා ඉන්නයි මේ හදන්නෙ කියන එක ඔබේ මනසට දැනෙන්න ඕනෙ. ඒක ඔබේ හිතට කාවැදිලා දැනෙන්න ඕනෙ. එතකොට අපි කලින් මෛත්‍රී භාවනාව සම්බන්ධ වීඩියෝ එකකදි සඳහන් කලා අපි මෛත්‍රී භාවනාවට ගොඩාක් වාක්‍යය පාවිච්චි කරන්නෙ නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුමත කළ වාක්‍ය හතරක් තියෙනවා කියලා මම සඳහන් කලා. අන්න ඒ වාක්‍ය හතර තමයි අපි මෙතනදි පාවිච්චි කරන්නෙ.

වාක්‍යය හතර තමයි;

මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා.

මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා.

මම නිදුක් නීරෝගී වෙම්වා.

මම සුවපත් වෙම්වා.

මේ තමයි ඒ වාක්‍ය හතර. එතකොට ඔබ මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා කියලා හිතනකොට ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ වෛරය කියන මානසික තත්වයේ ස්වභාවය සහ ඒ වෛරය කියන මානසික තත්වය නැතිවීමෙන් ඔබේ මනසට දැනෙන සුවය, ඔබේ මනසට දැනෙන සහනය, ඒක ඔබේ මනසට දැනෙන්න ඕන. ඒ වෛරය නැතිවුනොත් ඔබට දැනෙන නිදහස මොන වගේද කියලා ඔබට දැනෙන්න ඕන. අපි හැම කෙනෙක්ගේම වගේ

මනස් වල වෛරය හට අරගෙන තියෙනවා. එතකොට ඒ අතීතය ඔබට සිහිවෙන්න ඕන. වෛරය අපේ මනසට ආවම අපේ මනස ඇවිලෙන හැටි. ඒක පහසුවක් නෙවෙයි, ඒක සහනයක් නෙවෙයි. ඒක සුවයක් නෙවෙයි. එතකොට මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා කියනකොට ඔබට ඒ වෛරී හැඟීම ඒ පීඩාව නැතිවීමෙන් ඔබේ මනසට දැනෙන සුවය ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ.

ඊළඟට දෙවෙනි වාක්‍යය, මම තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා. එහෙම කියනකොට ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ ඔබට තරහා ගියපු වෙලාවක දැනුනු පීඩාව සහ ඒ තරහා නැතිවීමෙන් ඔබට දැනෙන සහනය, ඔබට දැනෙන සුවය, ඔබට දැනෙන නිදහස ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ. තරහ ගිහිල්ලා තියෙනවානෙ අපි හැමෝටම. තරහ ගිය වෙලාවට බලන්න අපි මොනතරම් ව්‍යාකූල වෙනවද, ඒක සුවයක් නෙවෙයි. ඒක සැපයක් නෙවෙයි. ඒ තරහා හැඟීම අපේ මනසින් අයින් වුනොත් අපිට දැනෙන සහනය කොයිතරම්ද කියලා ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ.

ඊළඟට මම නිදුක් නීරෝගී වෙම්වා කියලා කියනකොට ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ මොන දුකක් නැතිවීම ගැනද මේ නිදුක් කියලා කියන්නෙ. මොන රෝගී තත්වයක් නැතිවීමද මේ නීරෝගී කියන්නෙ කියලා කියන එක පැහැදිලිවම ඔබේ මනසට දැනෙන්න ඕනෙ. අපි හිතමු නිදුක් කියලා කියන්නෙ කායික දුක් නැතිවීම කියලා අපිට ගන්න පුලුවන්. නීරෝගී කියන්නෙ කායික රෝග නැතිවීමෙන් කියන අදහස ගන්න පුලුවන්. ඒ වගේම ඕන නම් මානසික දුක්, මානසික රෝග නැතිවීමෙන් ලැබෙන තත්වයත් අපිට අදහස් කරන්න පුලුවන්. කොහොම වුනත් ඔබ නිශ්චිත දෙයකට මනස focus කරන්න ඕනෙ. නිදුක් නිරෝගී කිව්වහම අපැහැදිලි බොඳ වුනු රූපයක් නම් ඔබේ මනසට යන්නෙ එතන ඒ මෛත්‍රී චිත්තය හරියට වැඩ කරන්නෙ නැහැ. අපි හිතමු ඔබ මෙතනදි අරමුණු කරන්නෙ කායික දුක්. අපි අසීමිතව කායික වේදනා විඳිනවා. ඒ කායික දුක් නැතිකම තමයි මට අවශ්‍ය. අපි කායිකව රෝග පීඩා වලට මුහුණ දීලා තියෙනවා. ඒ රෝග පීඩා නැතිවුනොත් මට දැනෙන සුවය තමයි මං මේ නීරෝගීකම කියලා මෙතන අදහස් කරන්නෙ කියන එක ඔබට හිතන්න පුලුවන්. එතකොට මම නිදුක් නීරෝගී වෙම්වා කියනකොට ඔබේ මනසට දැනෙන්න ඕනෙ කායික දුක් නැතිකම සහ කායික රෝග නැතිකමෙන් ඔබේ මනසට දැනෙන සහනය ඔබට දැනෙන්න ඕනෙ.

ඊළඟට හතරවෙනි වාක්‍යය, මම සුවපත් වෙම්වා කියනකොට ඔබ ඒ හිතන්නෙ මොනවගේ සුවපත් බවක්ද කියන එක පැහැදිලිවම ඔබේ මනසට දැනෙන්න ඕනෙ. ඒක කායික සුවපත් බවක් වෙන්න පුලුවන්, මානසික සුවපත් භාවයක් වෙන්න පුලුවන්, ඒ දෙකම වෙන්න පුලුවන්. එකක් වෙන්න පුලුවන් මොකක් හරි. එක්කො කායික සුවය, එක්කො මානසික සුවය, නැත්නම් දෙකම ඔබට අරමුණු කරන්න පුලුවන්. එතකොට අපි කායික සුවයක් නොවිඳ, මානසික සුවයක් නොවිඳ ගෙවපු අතීතය ඒ පීඩාව ඔබට සිහිවෙනවත් එක්කම ඒක නැතිවීමෙන් ඔබට දැනෙන සුවය කොයිතරම්ද කියන එක ඔබේ මනසට කාවැදිලා දැනෙන්න ඕනෙ. ඒ වාක්‍යය මෙනෙහි කරනකොට ඒක ඔබට දැනෙන්න ඕන. අන්න එතකොටයි ඔබ ඔබට සැබෑවටම ආදරය කරන්න පටන් ගන්නෙ. ඔබ ඔබත් එක්ක හිතවත් වෙන්නෙ අන්න එතකොටයි. ඔබේ හිතේ ඔබ ගැන හිතෛෂී කමක්, හිතවත් කමක් ඇතිවෙන්නෙ අන්න එතකොටයි. ඔබට ඔබත් එක්ක යාලුවෙලා ඉන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අන්න එතකොටයි.

ඉතින් අපි මෛත්‍රී භාවනාවෙදි මුලින්ම තමන්ටනෙ මෛත්‍රී කරන්නෙ. ඊටපස්සෙ බාහිර චරිත වලට මෛත්‍රී කරද්දිත් ඔන්න ඔය මානුෂීය හැඟීම ඒ විදියටම, ඒ වාක්‍යයට

අදාළව ඔබේ මනසට දැනෙන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි හරියටම මෛත්‍රී භාවනාව කියන එක වැඩෙන්නෙ. එහෙනම් අපි දැන් විනාඩි කිහිපයක් ඒ විදියට මෛත්‍රී කරමු.

හොඳ හුස්මක් ගන්න. අපි මුලින්ම තමන්ටයි මෛත්‍රී කරන්නෙ. මං මේ සජ්ඣායනා කරන විදියට ඔබත් ඔබේ හිත සන්සුන් වෙන විදියට, තැන්පත් වෙන විදියට මනසින් මෙනෙහි කරන්න, වචනයෙන් කියන්න එපා.

මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා. මම තරහා නැත්තෙක් වෙම්වා. මම නිදුක් නීරෝගී වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා.

මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා. මම තරහා නැත්තෙක් වෙම්වා. මම නිදුක් නීරෝගී වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා. මම සුවපත් වෙම්වා.

ඒ විදියට විනාඩි දෙක තුනක් ඔබ ඔබට මෛත්‍රී කරන්න.

දැන් අපි ඔබේ ගුරුවරයෙක් තෝරාගත යුතුයි. එක ගුරුවරයෙක් තෝරගන්න. ඒ ගුරුවරයා ප්‍රියමනාප මුහුණින් ඔබේ ඉදිරියේ ඉන්නවා කියන හැඟීම මවාගෙන ඔබ ඒ ගුරුවරයාටයි දැන් ඔබ මෛත්‍රී කළ යුත්තේ. අපි පටන් ගනිමු.

මා මෙන්ම මාගේ ගුරුවරයාද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

මා මෙන්ම මාගේ ගුරුවරයාද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

ඔය විදියට විනාඩි දෙක තුනක් ඒ ගුරුවරයාට මෛත්‍රී කරන්න.

දැන් ඔබ ඔබේ හොඳම යාළුවෙක් තෝරගන්න. එක යාළුවෙක්. ඒ යාළුවා ඔබ ඉදිරියේ ප්‍රියමනාප මුහුණින් ඉන්නවා කියන හැඟීම ඇතිකරගෙන මේ විදියට මෛත්‍රී කරමු.

මා මෙන්ම මාගේ යහළුවාද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

මා මෙන්ම මාගේ යහළුවාද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

දැන් ඔය විදියට විනාඩි දෙක තුනක් ඒ යහළුවාටත් මෛත්‍රී කරන්න.

දැන් ඔබ ඔබේ දෙමව්පියන් ජීවත්ව ඉන්නවා නම් දෙමව්පියො සිහි කරගන්න. දෙමව්පියො ජීවත්ව නැතිනම් සහෝදරයො වගේ ළඟින් ඉන්න අය එක්කෙනෙක් හෝ දෙන්නෙක් ඔබ ඉදිරියේ ප්‍රියමනාප මුහුණින් ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන ඒ අයට මෛත්‍රී කරමු.

මා මෙන්ම මාගේ දෙමව්පියෝද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

මා මෙන්ම මාගේ දෙමව්පියෝද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

දැන් ඔය විදියට විනාඩියක් දෙකක් ඒ අයට මෛත්‍රී කරන්න.

දැන් ඔබත් එක්ක සුළු අමනාපයකින් ඉන්න, ඔබේ හිතේ හෝ ඒ කෙනාගේ හිතේ හෝ පුංචි හෝ අමනාපයක් තියෙනවා කියලා හිතෙන කෙනෙක් තෝරගන්න. අපි ඒ අය වෛරී සහගත අය විදියට පාවිච්චි කරනවා. එහෙම කෙනෙක් ඔබ ඉදිරියේ ප්‍රියමනාප ස්වරූපයෙන් ඉන්නවා කියන හැඟීම ඇති කරගෙන ඒ කෙනාටත් මෛත්‍රී කරමු.

මා මෙන්ම මා කෙරෙහි අමනාප මේ පුද්ගලයාද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

මා මෙන්ම මා කෙරෙහි අමනාප මේ පුද්ගලයාද,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

දැන් ඒ විදියට ඒ කෙනාටත් විනාඩියක් දෙකක් මෛත්‍රී කරන්න.

දැන් ඔබට රිසි නම් ඔබට කැමැත්තක් තියෙනවා නම් ලෝ වැසි සියලු සත්වයෝම අරමුණු කරලා ඔය විදියටම මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න පුලුවන්. අපි මේ ඉදිරිපත් කලේ සරල ලේසි ක්‍රමයක්. ඔබට කැමැති විදියකට ඒ රටාව තෝරගන්න පුලුවන්. අපි දැන් සියලු සත්වයන්ටම මෛත්‍රී කරමු.

මා මෙන්ම සියලු සත්වයෝම,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

මා මෙන්ම සියලු සත්වයෝම,

වෛර නැත්තෙක් වේවා. තරහා නැත්තෙක් වේවා. නිදුක් නීරෝගී වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා. සුවපත් වේවා.

8) 5 tips to make your meditation practice a success - part -1 || සාර්ථක පුහුණුවකට උපදෙස් 5ක් ||aloka

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි හිතුවේ අපි හැම වීඩියෝ එකකම සඳහන් කරනවා මොන වගේ කාරණා ඉදිරිපත් කලත් අන්තිමේදී මුලට හොයාගෙන යනකොට අපිට ඉතුරුවෙන්නෙ සතිමත් වෙන එක විතරයි. ඔබ හිතන් ඉන්න ඕනෑම ලෞකික වුනත් ලෝකෝත්තර වුනත් අරමුණක් සාක්ෂාත් කරන්න ඒකට පදනම වැටෙන්නෙ සතිමත් වීම හරහා. සතිය හරහා. ඉතින් අපි හැමතැනකදිම, වීඩියෝ කිහිපයකදිම අපි පැහැදිලිව විස්තර කරලා

තිබුනත් සමහර අයට තවම සතිය කියන එක වැටහිලා නැහැ අහුවෙලා නැහැ. මේ කරගෙන යන පුහුණුව හරියටම කරගෙන යන්නෙ කොහොමද කියලා තේරෙන් නැහැ. ඒක සාධාරණයි, මං ඒක පිළිගන්නවා. මොකද මේ සංසාරේ බොහෝ විට අපි කවදාවත් නොගිය පාරක අපි යන්නෙ. එතකොට අපිට හරි guide එකක් ඕනෙ, ගුරුවරයෙක් ඕනෙ. ගුරුවරයෙක් හිටියා වුනා වුනත් අපිට වරදින්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. මොකද අපිට හුරුපුරුදු රටාවකට නෙවෙයි අපි දැන් මේ යන්නෙ. අපිට පුරුදු කෙලෙස් පෙන්නලා දීපු පාර. අපිට පුරුදු ලෞකික පාර. ඉතින් මනස නිතරෝම එයාට අවස්ථාවක් ආපු ගමන් එයා අර පුරුදු රටාවට වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට මේ පුහුණුව වරදිනවා. අපිට හරියටම යමක් තේරුම් ගන්න බැරිවෙනවා.

ඉතින් අද අපි මේ වීඩියෝ එකෙන් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නෙ ඔබේ පුහුණුව සඳහා ඔබේ මනස පවත්වගන්න ඕනෙ ආකාරය point පහකින්. කාරණා පහකින් අපි පෙන්වලා දෙනවා. ඇත්තටම මේකෙ දෙවෙනි වීඩියෝ එකකුත් එනවා. මේක තමයි පළවෙනි එක. කාරණා පහක් අපි මේ වීඩියෝ එකෙන් ඉදිරිපත් කරනවා. තව කාරණා කිහිපයක් ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඉදිරිපත් කරනවා. මේ කාරණා වල සඳහන් වෙන්නෙ ඔබ අහුවෙලා ඉන්න උගුල්වලින් බේරෙන්න. ඇත්තටම පුහුණුව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඔබට යම් ප්‍රමාණයකට හරි තේරුම් ගන්න පුලුවන් කාරණා ටිකක් තමයි අපි සරලව ඔබට පෙන්නලා දෙන්න හදන්නෙ. වීඩියෝ එක පොඩ්ඩක් දිග වෙයි.

පළවෙනි එක, හොඳට මතක තියාගන්න ඕනෙ මේ කාරණාව. අංක 01; ඔබ පුහුණුව ආරම්භ කරන්න ඕනෙ කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු නොවී, සාමාන්‍යයෙන් ඕනම දෙයක් අපි කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ යම් කිසි දෙයක් බලාපොරොත්තුවෙන්. ඒ කියන්නෙ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන් තමයි අපි වැඩක් කරන්නෙ. අපි කරන හැමදේකම අපි ප්‍රතිඵලය ඉල්ලගෙන ඒක පස්සෙ ඒකට කෑදරකමේ තමයි අපි හැමදෙයක්ම කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. හැබැයි ඒක තමයි ලෞකික ක්‍රමය. ලෞකික ක්‍රමයට ඔබට ලෝකෝත්තර ප්‍රතිඵල ලබාගන්න බැහැ. එහෙනම් ඉතින් මේ පාරවල් දෙකේ වෙනසක් තියෙන්න බැහැනෙ. ලෞකික ක්‍රමවේදයට නම් ලෝකෝත්තර ක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්න තියෙන්නෙ මේ පාරවල් දෙකේ වෙනසක් තියෙන්න බැහැ. මේ දෙක වෙනස්. ඒ නිසා ඔබ මුලින්ම දැනගන්න ඕනෙ අපිට සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු ලෞකික ක්‍රමවේදය. ඒ කියන්නෙ අපි ඕනම දෙයක් කරන්නෙ ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තුවෙන්. වාසියක් බලාගෙන. දෙයක් ඉල්ලගෙන. බලාපොරොත්තුවකින් තමයි දෙයක් කරන්නෙ. අන්න ඒ ක්‍රමය මේකට හරියන් නැහැ. වෙන එකක් තියා ඔබට නිවන, දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ පුහුණුවට එන්නෙ නිවන් දකින්න හිතාගෙනනෙ. ඔබට නිවන් දකින්න ඕනෙ කියන අදහස පවා අතහැරෙන්න ඕනෙ හරියටම පුහුණුව හරිම ට්‍රැක් එකට වැටෙන වෙලාවට. ඒක එකපාරට වෙන් නැහැ. ඒක එකපාර අතනැර දිගින් දිගටම පුහුණුවේ යෙදීමෙන් තමයි නිවන් දකින්න ඕන කියන අදහස පවා අතහැරෙන්නෙ. අතහැරෙන තැනට මනස එන්නෙ. ඒක අතහැරෙන්න ඕන. ඒ බලාපොරොත්තුව වත් තියෙන්න බැහැ. ඒ කියන්නෙ ඔබ පුහුණුව පුහුණු විය යුත්තේ පුහුණුව උදෙසා විතරයි. ඔබ භාවනා කළ යුත්තේ භාවනාව උදෙසා විතරයි. ඔබ සතිමත් විය යුත්තේ සතිය උදෙසා විතරයි. නිකං මේ සතිමත් වෙනවා. අන්න එහෙම තැනකට මනස එන්න ඕනෙ.

ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු ඔබ පර්යංක භාවනාවකට යනවා නම් ඔබ පර්යංකයේ වාඩිවෙලා වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා බලන් ඉන්න එක විතරයි කරන්නෙ. ඔබේ මනසේ තියෙන්න ඕනෙ ඔබ මේ යන්නෙ අත්හදා බැලීමක් කරන්න විතරයි. ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු නැතිව. ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුවෙන් ඒ නිරීක්ෂණය කලොත් ඔබේ මනස වැරදි පාරට

වැටෙනවා. ඔබ හුදු අවධානය දෙන්න ඕනෙ මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නෙ කියන එකට. හුදු නිරීක්ෂණය විතරයි. ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව එන්න බැහැ. ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාවෙන් තොරව තමයි ඔබ මේ සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියන එක දිහා බැලිය යුත්තේ. ඉතින් ඔබ ඒ විදියට හුදු බැල්මෙන් බලාගෙන ඉන්නකොට ඔබේ ඒ සතිය විසින්ම, ඔබේ භාවනාව දියුණු වෙන්න ඕනෙ වේගය, ඔබේ භාවනාව යන්න ඕනෙ දිශාව, මොකක්ද වෙන්න ඕනෙ කියන එක ඒකම හසුරුවා ගන්න අවස්ථාවක් එනවා. ඒ කියන්නෙ අපි මුලින්ම ඒකට උත්සාහයෙන් සතිය කියන එක පුරුදු කලාට පස්සෙ මේ සතිය යම්කිසි සන්ධිස්ථානයකට ආවට පස්සෙ ඔබ මේ හරියට පාර හදාගෙන ගියාම භාවනාව සතිය අතට ගන්නවා. අපිට කරන්න දෙයක් නැතිව යනවා. ඒ කියන්නෙ අපිට තියෙන්නෙ බලන් ඉන්න විතරයි, ඒ වැඩේ සතිය විසින් අතට ගන්නවා. පාලනය අතට ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ භාවනාව විසින්ම භාවනාව කරගෙන යන තැනකට මනස එනවා. ඉතින් ඒකට ඉඩදෙන්න නම් ඔබ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන්නෙ නැතිව හුදු නිරීක්ෂණයට එන්න, හුදු නිරීක්ෂණයෙන් ඉන්න ඔබ දැනගන්න ඕනෙ.

එතකොට සමහර අය කලින් ඔළුවට දාගෙන තියෙන අදහස්, සුතමය ඥාණය දැනුම නිසා සමහරවෙලාවට අපි මේ කරගෙන යන පුහුණුවේදී ඒ දැනුම නිසා පූර්ව නිගමන අදහස් මතිමතාන්තර අපි මේ භාවනාව කරගෙන යන අතරමැද්දට දාගන්නවා. ආ මේ අරකද මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයද මේ පටිච්ච සමුප්පාදයද මේ චතුරාර්ය සත්‍යයද එතකොට ඔබට තේරෙනවාද අර සිද්ධ වෙන මනස වැඩෙන පුහුණුවේ ගලනය අතරමැදින් ඇණහිටවලා අපි වෙන කල්පනාවකට පැනලා තියෙන්නෙ. හොඳට මතක තියාගන්න භාවනාවේදී ප්‍රායෝගික පුහුණුවේදී කුසල අරමුණක් පවා භාවනාවට බාධාවක්. කුසල සිතුවිල්ලත් හුදු සිතුවිල්ලක් විතරයි. ඒ වෙලාවේ කුසල් සිත් හිත හිතා ඉන්න එක අර භාවනාව කියන කෘත්‍යයට හානියක්. ඒ නිසා සමහර අය හිතනවා මේ හිත හිතා ඉන්න එක, ආ මේක මෙහෙමනෙ මෙහෙමනෙ කිය කියා හිත හිතා ඉන්න එක භාවනාව කියලා. ඒ භාවනාව නෙවෙයි, ඒ විතර්ක කිරීමක්. ඒක චින්තාමය ඥාණය කියන පැත්තටවත් යන්න පුලුවන්. කල්පනා කර කර ඉන්න එකක් ඒ කරන්නෙ. නිවන කියන එක කල්පනාවෙන් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕනෙ භාවනා කරද්දී ඔබ කලින් ගත්තු දැනුම නිසා යම් යම් නිගමන වලට එනවා නම්, විතර්ක වලට එනවා නම් ඒක සිතුවිල්ලක් විතරයි කියලා අතහරින්න ඔබට හැකියාව තියෙන්න ඕනෙ. ඒක නෙවෙයි භාවනාව. ඒකෙන් වෙන්නෙ ඔබ භාවනාව අතරමගදි නවත්තලා කල්පනාවකට යන එක තමයි වෙන්නෙ.

ඒ නිසා අපි දැන් කරන්න ඕනෙ, ඒ කල්පනා කරන එක මොහොතකට නවත්තලා ඒ කල්පනාවත් එක්ක පැටලෙන්නෙ නැතිව මේ සිද්ධ වෙන සිද්ධියට සිදුවෙන්න ඉඩදීලා ඒක දිහා අවධානෙන් ඉන්න එක තමයි ඔබ කරන්න ඕනෙ. එතකොට අර ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු වෙන මානසිකත්වය අයින් වෙනවා. ඔන්න අංක 01; කිසිම දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැතිව තමයි ඔබ භාවනාවට ඉඳගන්න ඕනෙ, ඔබ පුහුණුව ආරම්භ කරන්න ඕනෙ. සමහර අය මම දන්නෑ ගොඩාක් අය හිතනවා එළි පේන්න ඕනෙ, උඩ යන්න ඕනෙ, පාවෙන්න ඕනෙ, ඔහොම ඔහොම අර කලින් දාගත්තු අදහස් එක්ක තමයි භාවනා කරන්න පටන් ගන්නෙ. එතකොට කවදාවත් ඔබේ භාවනාව ඉස්සරහට යන්නෑ. මොකද ඔබ යමක් ඉල්ලගෙන තමයි වැඩේ කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ ගණුදෙනුවක් විතරයි. ඇත්තටම යමක් ඉල්ලගෙන භාවනා කරනවා කියන්නෙ අපි මොනවහරි රැස් කරගන්නනෙ හදන්නෙ. ඉතින් ඇත්තටම නිවන කියන්නෙ දැනටත් රැස් කරගත්තු ටික හිස් කරගන්න යන ගමනක්. එහෙනම් ඔබ මොනවද ඉල්ලන්නෙ, ඒ තියෙන්නෙ අර

ලෞකික සංකල්පයක්. සාමාන්‍යයෙන් ක්ලේශයක් මත පදනම් වෙච්චි සංකල්පයක් එතන තියෙන්නෙ. අන්න ඒක ඔබට තේරෙන්න ඕනෙ. ඒ නිසා හිස් බැල්මෙන් තමයි කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී ඔබ පුහුණුවට යන්න ඕනෙ. ඔන්න පළවෙනි එක.

අංක 02; අධික වීර්යයක් නොගත යුතුයි. ඔබ අධික ලෙස වෙහෙස වෙන්න හොඳ නැහැ මේ වැඩේ කරන්න. ඒ කියන්නෙ බලපෑම් කරන්න බැහැ, බලෙන් මේක කරන්න බැහැ. අනවශ්‍ය වීර්යයක් ගත්තොත් මනස විසිරෙන්න ගන්නවා, කලබල වෙන්න ගන්නවා. භාවනාව කියන්නෙ ආක්‍රමණශීලී දෙයක් නෙවෙයි. භාවනාව කියන්නෙ මේ දත්මිටි කාගෙන අඩි හප්පගෙන දාඩිය මුගුරු පෙරාගෙන කරන්න තියෙන එකක් නෙවෙයි. ඒ කියන්නෙ පොටපිට පැනලා, වීර්යය අධිකයි. එතකොට මනස විසිරෙනවා, කලබල වෙනවා, නොසන්සුන් වෙනවා. නොසන්සුන් මනසකට සත්‍යය පේන්නෙ නැහැ. දැඩි ආයාසයක් මේකට ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැඩි ආයාසය හෝ දැඩි උවමනාවක් මෙතන තියෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔබේ උත්සාහය වීර්යය කියන එක බුරුල් වෙලා තියෙන්න ඕනෙ. බුරුල් වෙනවා කියන්නෙ කම්මැලි වෙන තැනට එන්න බැහැ.

ඔබට මතක ඇති මම කලින් වීඩියෝ එකක ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ගැන වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා ඒකෙ මම ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සම වෙන්න ඕන ඉස්සරහට මාර්ගය දියුණු වෙන්න කියලා මම ඒ වීඩියෝ එකේ සඳහන් කරලා තියෙන්නෙ. ඒකත් සරල දේශනා කියන category එකේ ඇති, ඔයගොල්ලන්ට ගිහිල්ලා බලන්න පුලුවන්. ඒකෙ මම කියලා තියෙනවා වීර්යයි සමාධියයි සමබර වෙන්න ඕනෙ කියලා. ඒ කියන්නෙ යම්කිසි තැනකදි වීර්යය කියන එක අධික වුනොත් සමාධිය, සමථය කියන එක, සන්සුන් කම කියන එක අඩු වුනොත් අපේ මනස විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් අපි වීර්යය වැඩියි කියලා වීර්යය අඩු කරගෙන අඩු කරගෙන යද්දි බැරිවෙලා හරි වීර්යය ගොඩාක් අඩුවෙලා සමාධිය, සමථය, සන්සුන්කම කියන එක ගොඩාක් වැඩිවුනොත් ඔන්න මනස කම්මැලි වෙලා නින්දට වැටෙනවා. ඔය අන්ත දෙකටම යන්න බැරිව වීර්යය මධ්‍යස්ථ අගයක තියෙන්න ඕනෙ. ඒක බුරුල් කරන්න ඕන, ලිහිල් කරන්න ඕන. හැබැයි ලිහිල් කරනවා බුරුල් කරනවා කියන්නෙ අර කම්මැලා වෙන තැනට හේබාන තැනටම අරගෙන යන්නෙ නැහැ. ඔබට තේරෙන්න ඕනෙ මම ඒ වීඩියෝ එකේ උපමාවක් කිව්වා, වීණාවක තත් අපි වීණාවක් හරි ගිටාර් එකක් හරි tune කරනකොට ඒකෙ තත් ගොඩාක් බුරුලට tune කරලා තිබුනොත් අපි හොයන ස්වර ටික එන්නෙ නැහැ, හඬ එන්නෙ නැහැ. ඒ වගේම ඒ තත් අධිකව ඇදලා ගොඩාක් ඇදලා tune කරලා තිබුනොත් වැඩිවෙලා play කරන්න හම්බෙන් නැහැ ඒ තත් කැඩිලා යනවා. අන්න ඒ වගේ.

එතකොට අධික ලෙස වෙහෙස වෙන්න හොඳ නැහැ මේ වැඩේට. මෙහෙම කිව්වට ඔබටම තමයි පුහුණුවේ යෙදිලා මේ මධ්‍යස්ථ අගය කොච්චරක්ද කියන එක හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒක තව කෙනෙකුට කියාදෙන්න බැහැ. මෙන්න මේක තමයි මධ්‍යස්ථ අගය කියලා. මේ අපිත් පාවිච්චි කරන භාෂාවෙන් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන් වචන ටික දාලා විතරයි මේ කියන්නෙ. ඇත්තටම වචන වලින් එහා ගිය දෙයක් මේක. එතකොට ඔබම නැවත නැවත පුහුණුවේ යෙදිලා මොකක්ද මේ මධ්‍යස්ථ අගය, එතකොට තමන්ට තේරෙනවනෙ මෙන්න මේ විදියට වැඩ කලොත් මගේ මනස විසිරෙනවා, මෙන්න මේ විදියට පුහුණුවේ යෙදුනොත් මගේ මනස කම්මැලිකමට වැටෙනවා. ඒවා තමන්ම අත්දැකලා තමන්ම මීටරෙන් ඉඳගෙන තමයි හරි level එක, ලිහිල් කරන ගතිය, වීර්යය සමතාවයෙන් තියාගන්න ගතිය තමන්ටමයි හොයාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඒක තව කිසිම කෙනෙකුට හොයලා දෙන්න බැහැ. ඉතින් ඔබ පුහුණුවේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න ඔබට මේක හොයාගන්න පුලුවන් වෙනවා. ඔන්න ඕක තමයි අංක 02.

අංක 03; හදිසි වෙන්න එපා, ඉක්මන් වෙන්න එපා. ඒ කියන්නෙ සමහර අයට මේක කියලා දුන්නහම ප්‍රතිඵල ගන්න පුදුම හදිස්සියක් තියෙනවා. ඉතින් දත කාගෙන ඉක්මණින් මේක ඉවර කරන්න දඟලනවා. එතකොටත් පාර වරදිනවා. නිවීහැනහිල්ලෙ ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ මේක. අපි හිතමු පර්යංක භාවනාවට ගිහිල්ලා කියලා. ඉතින් ඔබ කුෂන් එකක් අරගෙන ඒක උඩ හරි පහසුවෙන්, හරි සැහැල්ලුවෙන්, හරියට නිවිලා වගේ නිවන් දැක්කා වගේ හරි හොඳ පහසු ඉරියව්වකින් ඉඳගෙන මට විනාඩි විස්සයි පහළොවයි භාවනා කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ විනාඩි විස්සෙ පහළොවේ මට ඉක්මණට මේක ඉවර කරන්න ඕනෙ කියලා හිතුවොත් ඔන්න ඔබට පාර වැරදිලා. නෑ, ඔබ මෙච්චෙ උඩ, කුෂන් එක උඩ ඉඳගත්තට පස්සෙ ඔබ හිතන්න ඔබට මුළු දවසම තියෙනවා භාවනා කරන්න වගේ හැඟීමකින් ඉඳගන්න, ඔබට ඇති තරම් වෙලා තියෙනවා භාවනා කරන්න. හදිස්සියක් නැහැ. අන්න එහෙම සමබර වුනාම තමයි ඇත්තටම ප්‍රතිඵල කියන එකත් එන්නෙ.

අපිට එහෙම නෙවෙයි, පුදුම හදිස්සියක් තියෙනවා. සමහර අයට, ගොඩක් දැන් මේ දේවල් කරන්නෙ ගිහි අයනෙ. එතකොට ගොඩක් අයට ඒගොල්ලන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩකටයුතුත් එක්ක සමහර වෙලාවට හැමදාම භාවනා කරගෙන ආපු වෙලාවට ඉඳගන්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඔන්න එතකොටත් ඒගොල්ලො පසුතැවෙනවා. අයියෝ ඊයෙ වෙලාවට බැරිවුනානෙ. කමක් නැහැ. ඔබ හිතලා නෙවෙයි නම් ඒක මගහරින්නෙ, ඒ යම්කිසි සිද්ධියක් නිසා ඒක මගහැරුනා නම් ඔබට ඊළඟට ආපු වෙලාවේ සාමකාමීව භාවනාවට ඉඳගන්න. අන්න එහෙම සමබර තැනකට මේ මනස එනවා. එතකොට මතක තියාගන්න හෙමින් මේක නිවීහැනහිල්ලේ කරන්න කියලා කියන්නෙ ඔය වේගයෙන් හතු පිපෙනවා වගේ ඉක්මණට පිපිලා පිපිලා වේගයෙන් පොපියන දේවල් ඉක්මණින්ම පරවෙනවා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න, වටිනාකමක් තියෙන, සාර්ථක දෙයක් තහවුරු වෙන දෙයක් මේ ලෝකෙ තියෙනවා නම් ඒ ඕනම දෙයක් ගොඩ නගාගන්න දීර්ඝ කාලයක් වැය වෙනවා. හිමින් හිමින් ගොඩනැගෙන දේ තමයි තහවුරු වෙන්නෙ, ස්ථාවර වෙන්නෙ. හොඳට බලන්න, වේගයෙන් යම් යම් තැන් දියුණු වෙලා ඒ හා සමානම වේගයකින් කඩා වැඩෙනවා. ඒකනෙ මේ හෙමින් හෙමින් බොහොම නිවීහැනහිල්ලේ තමයි මේක පදනමක් සහිතව ස්ථිරව මේ වැඩේ කරන්න ඕනෙ.

මට මතකයි එක තැනක වෙන ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් උපදෙසක් දුන්නා ගොලුබෙලි ගමනින් යන්න ඕනෙ. ගොලුබෙල්ලා බලන්න එයාගෙ ගමන හිමින් තමයි. හැබැයි එයාගෙ ගමන තහවුරුයි. ආයෙ පිටිපස්සට හැරිලා මොනවද මගහැරුනෙ වැටෙයිද මොනවත් නෑ, හෙමින් ගමන, කලබලයක් නෑ, හැබැයි තහවුරුයි, ස්ථිරයි. හදිස්සියේ දුවන කෙනෙකුට වුනත් පය පැටලිලා වුනත් වැටෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. අන්න ඒ නිසා හදිස්සි වෙන්න එපා. ඉක්මන් වෙන්න එපා. නිවී හැනහිල්ලේ හරි රිලැක්ස් එකේ ඔබ මේ පුහුණුව කරගෙන යා යුතුයි. එහෙම නැතිවුනොත් එතනත් ක්ලේශයකට යටවෙලා ඔබේ පුහුණුව එකතැන කැරකෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔන්න තුන්වෙනි එක.

04 වෙනි එක; ඔබ භාවනා කරද්දී, ඔබ පුහුණු කරද්දි සිද්ධ වෙන ඕනම දේකට මතුවෙන ඕනම වෙනස්කමකට මොකක්වුනත් කමක් නෑ ඒ එන හැම එකකටම ආවා වගේම යන්න ඉඩදෙන්න. ගොඩාක් අය භාවනා කරද්දී චරුචුරු ගාන දෙයක් තමයි ඒගොල්ලො ඔලුවෙ තියාගෙනනෙ මොනවහරි දෙයක් තියාගෙන තමයි භාවනා කරන්නෙ. එතකොට භාවනා කරද්දි කයේ හෝ හිතේ හෝ පුංචි වෙනස්කමක් වෙච්චි ගමන් චරුචුරු ගානවා, ඇයි එහෙම වුනේ? ඇයි එහෙම වුනේ? ඒක වුනේ හේතුවකට. හේතුවකට දෙයක් මතුවුනා නම්, බයවෙන්න එපා හේතු ටික නැතිවෙනකොට අනිවාර්යයෙන් ඒ අත්දැකීම් නැතිවෙලා

දියවෙලා යනවාමයි. අපිට තියෙ ප්‍රශ්නෙ තමයි ඒක මතුවෙලා දියවෙලා යනකල් බලාගෙන ඉන්න තරම් ඉවසීමක් නැහැ. හදිස්සියි. මගේ ඇඟ දැවිල්ල ගන්න ගත්තා, මගේ ඇඟ සීතල වෙන්න ගත්තා, එක පැත්තක් වෙව්ලන්න ගත්තා, ඔලුව බරවෙන්න ගත්තා. ඔන්න ඔහොම කතා කියන්නෙ. ඔබ හොඳට බලන්න ඒ වගේ දෙයක් වුනාට පස්සෙ ඒ දැනුනු දැනීමට සතිමත්ව ඒක තියෙන තාක් කල් බලන් ඉන්නකොට වැඩිවෙලා තියෙන්නෙ නැහැ. ඒ තත්වය ඇවිල්ලා යන්න යනවා, දියවෙලා යන්න යනවා. අපිට මේක control කරන්න පාලනය කරන්න තමයි අපිට අවශ්‍යතාවය එන්නෙ. ඒ නිසා මොන වගේ දෙයක් මතුවුනත් ඔය හැමදේම එන්නෙ යන්නයි කියන එක මතක තියාගන්න. අපි තමයි මේ ඇවිල්ලා යන්න එන දේවල් නතර කරගන්නෙ අපි තමයි. ඒකෙන් තමයි අපි මේ සසරකට අහුවෙන්නෙ. පැටලෙන්නෙ. මොනම දෙයක් වුනත් එන්නෙ යන්නයි. මොනම දෙයක් කියලා කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයිනෙ. මේ ජීවිතේ කියලා කියන්නෙ ලෝකෙ කියලා කියන්නෙ මේ ඉන්ද්‍රිය හයෙන් ගන්න අරමුණු ටිකනෙ. ආයෙ ඊට වඩා දෙයක් නැනෙ. ඇහෙන් රූප, කණෙන් ශබ්ද, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ, දිවෙන් රස, කයෙන් පහස, සිතෙන් සිතුවිලි. ඔය ටිකනෙ ලෝකය කියලා කියන්නෙ, ආයෙ වෙන දෙයක් නැනෙ. ඔබ මේ ලෝකෙ මොනවා අත්දැක්කත් ඔය ඉන්ද්‍රිය පහට ජේන දේවල් ටිකක් විතරයි. ඉතින් ඔය ඔක්කොම එන්නෙ යන්න. එකක්වත් නතර වෙලා තියෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි අපිට ඕනෙ නතර කරගන්න. ඒ කියන්නෙ අර ස්වභාවික ගලනයට විරුද්ධව තමයි අපි කටයුතු කරන්නෙ. එතකොට තමයි අපිට මේ ප්‍රශ්න එන්නෙ. කෙලෙස් සහිතව සසරට බැඳෙන්නෙ. ඒ නිසා භාවනා කරද්දිත්, පුහුණුවේදිත් මොනම තත්වයක් ආවත් භය නොවී ඒ තත්වයට සතිමත් වෙන්න. මොකද ඒ තත්වය ටිකකින් නැතිවෙලා යනවාමයි. ඒක සියයට දාහක් sure. අපි නතර කරගත්තොත් තමයි අවුලක් හදාගන්නෙ. ඒ එන හැම එකක්ම එන්නෙ යන්න, ඒ නිසා මතුවෙන සියලුම වෙනස්කම් එක්ක ඔබට පුලුවන්කම තියෙන්න ඕනෙ ගලාගෙන යන්න. Flow එකත් එක්ක flow වෙන්න ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕන. බුරුල් වෙලා සන්සුන් වෙලා ඒ ආපු දේ යනකල් බලන් ඉන්න. එච්චරයි ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට ඔය තමයි හතරවෙනි එක.

ඔන්න 05 වෙනි කාරණය; ඔබ මේ පුහුණුවේ යෙදෙද්දි මොන වගේ දෙයක් මතුවෙලා ආවත් ඒ කිසිම දෙයක ඇලිලා එල්ලෙන්නත් එපා, ගැටිලා ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා. ඒ කියන්නෙ මොන වගේ දෙයක් වුනත් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ පුහුණුවේදී අපි අපේ රුචියට, අපේ කැමැත්තට පටහැනි දෙයක් වෙච්චි ගමන් අපි ඒකත් එක්ක ගැටිලා ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. ඒක එපා කියනවා. අපේ රුචියට, අපේ කැමැත්තට ගැලපෙන දෙයක් සිද්ධ වෙච්චි ගමන් අපි ඒකට ඇලිලා ඒක බදාගන්නවා, ඒක ළං කරගන්නවා. ඒක ඕනෙ කියනවා. අන්න එතන තමයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ. ඒ නිසා මොන වගේ දෙයක් ඔබේ පුහුණුවේදී ඔබ භාවනා කරද්දි එදිනෙදා ජීවිතේදි හරි මොන වගේ දෙයක් පැමිණුනත් ඒවට එන්න ඉඩදෙන්න. ඒවා තල්ලු කරන්න එපා. මොනම දේකට වුනත් එන්න ඉඩදෙන්න, යන්නත් ඉඩදෙන්න. ඒ කියන්නෙ අපි ගොඩාක් වෙලාවට අපි හොඳ දේවල්, අපිට හිතෙන යහපත් කියලා හිතෙන දේවල් ආවට පස්සෙ අපි ඒකට ඇලෙනවා. ඉතින් කමක් නෑ, හොඳ දේවල් යහපත් දේවල් එනවා නම් ඒවටත් එන්න ඉඩ දෙන්න. අයහපත් දේවල් නරක දේවල් එනවා නම් ඒකත් ප්‍රශ්නයක් නෑ, ඒකටත් එන්න ඉඩ දෙන්න. අපි තමයි ඒවා හොඳ ද නරකද කියලා බෙදලා වෙන් කරන්න ගිය ගමන් ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන්නෙ, අන්න ඒ ආකල්පය නිසයි. එහෙම නැතිව ඒ මතුවෙන එන කිසිම දේක ප්‍රශ්නයක් නෑ.

අපි හිතමු සිතුවිලි කියලා. අපි දැනට හිතාගෙන ඉන්න හොඳයි නරකයි කියලා බෙදාගෙන ඉන්න ඒ සිතුවිලි වලින් අපිට කිසිම හානියක් කරන්න බැහැ. අපි ඒ සිතුවිලි වලට දක්වන

ආකල්පය හින්දයි අපිට මේ ප්‍රශ්න එන්නෙ. ඒ නිසා ප්‍රශ්නය තියෙන්නෙ සිතුවිලි වල නෙවෙයි, අපි ඒක එක්කො අල්ලනවා, එක්කො ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. අන්න එතනයි. ඒ නිසා ඔබට පුලුවන්කම තියෙන්න ඕනෙ හොඳ හෝ නරක හෝ කියලා අපි දැනට තියාගෙන ඉන්න දෘෂ්ටිය අනුව අපි දැනට අරගෙන ඉන්න රුචි අරුචිකම් අනුව මොන වගේ දෙයක් ආවත් ඒක දිහා සමසිතින් බලන්න ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. මධ්‍යස්ථව බලන්න. හොඳ ආවත් එකයි, නරක ආවත් එකයි. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මට මතකයි ගොඩක් තැන්වල කියනවා, හොඳ දෙයක් ආවොත් හොඳයි නරක දෙයක් ආවොත් හොඳා..යි. එච්චරයි. අපි එහෙම නෙවෙයි, අපි අර දැනට අරගෙන ඉන්න මතිමතාන්තර අනුව හොඳ නරක කියලා අපි යම්කිසි දේවල් ටිකක් බෙදාගෙන ඉන්නවා. ඒකට අනුව තමයි අපි ආකල්පමය වශයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙ. අන්න එතන ප්‍රශ්නයක් එනවා. ඒ නිසා ඒ මොනවගේ දෙයක් වුනත් ඒවත් එක්ක සටන් කරන්න යන්න එපා. මොන අත්දැකීමක් ආවත් ඒ අත්දැකීමට සතිමත් වෙන්න, එච්චරමයි කරන්න තියෙන්නෙ. එතකොට තමයි සමසිතින් ඒවා ගැන බලන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඔබේ හිත ඇවිස්සෙයි වරෙක, විටෙක සන්සුන් වෙයි. ඒත් ඒක දිහා සතියෙන් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. සන්සුන් වෙලාවට ඇලෙන්නත් එපා, විසිරෙන වෙලාවට කලබල වෙන වෙලාවට ගැටෙන්නත් එපා. එච්චරයි. එහෙම ගැටෙන සිතක් ආවොත්, ඇලෙන සිතක් ආවොත් බැරිවෙලාහරි ඒකටත් සතිමත් වෙන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඔන්න මම ඇලිලා, ඔන්න මම ගැටිලා. ඒකත් සිතුවිල්ලක් විතරමයි. අන්න ඒ විදියට එන කිසිම දේක එල්ලෙන්නත් එපා, එන කිසිම දෙයක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නත් එපා, තල්ලු කරන්නත් එපා.

ඔන්න අද කරුණු පහක් කියලා දුන්නා ඔයගොල්ලන්ගේ පුහුණුව සාර්ථක කරගන්න. ඔය ක්‍රම ටික මතක තියාගන්න. සතිය තමයි ඔය හැමතැනටම වැදගත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා හැම මොහොතකම එදිනෙදා කටයුතු වලදි පවා සතිය කියන එක පුහුණු කරන්න උත්සාහ කරන්න. ඒ හරහා විතරයි ඔබ බලාපොරොත්තු වෙන ඕනෑම අරමුණකට යන්න පුලුවන්කම ලැබෙන්නෙ. සතිය හරහා. ලෞකික අරමුණු වුනත් සාක්ෂාත් කරගන්න පුලුවන් අනිත් අයට වැඩිය හොඳට සතිය තියෙනවා නම්. ලෝකෝත්තර පැත්තෙනුත් එහෙමයි. ඉතින් ඒ නිසා මං හිතනවා මේ කාරණා පහ ඔයගොල්ලන්ට ගොඩක් උදව් වෙයි කියලා. ඉතුරු කාරණා ටිකෙන් අපි දෙවෙනි වීඩියෝ එකෙන් මුණ ගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

9) How to succeed your meditation practice ? - part - 2 || සාර්ථක පුහුණුවකට උපදෙස් 6 ක් || aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි ඔබට ඊයෙ වීඩියෝ එකක් අරගෙන ආවා ඔබේ භාවනාව නැත්නම් ඔබේ ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව, සතිය පුරුදු කරගෙන යන මේ වැඩිපිළිවෙලට උදව් වෙන ඒ පුහුණුව සාර්ථක කරගන්න උපකාර වෙන කරුණු පහක් සහිත වීඩියෝ එකක් අපි අරගෙන ආවා. අපි කිව්වා ඒකෙ දෙවෙනි කොටසක් එනවා කියලා. අද තමයි දෙවෙනි කොටස. අද අපි කරුණු හයක් ඔයගොල්ලන්ට විස්තර කරලා දෙනවා. ඉතින් ඇත්තටම අපි මේ පහදලා දෙන්නෙ මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ඔබවත් දන්නෙ නැතිව, ඔබව අහුවෙන උගුල් ටිකක් බොරු වලවල් ටිකක් ගැට ටිකක් ගැන තමයි මේ විස්තර කරලා දෙන්නෙ. මේවා ලෙහාගන්නෙ නැතිව, මේවා සුද්ධ කරගන්නෙ නැතිව ඔබට ඔබේ පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න බැරිවෙනවා. මේවා ඇහැට කණට හොඳට පේන උගුල් නෙවෙයි. ඔබ දන්නෙ නැතිවුනාට ඔබටත් හොර රහසේ මේ උගුල් ටික තිබුනාට

මේවා හරිම බරපතලයි. පුංචියි වගේ පෙනුනට බරපතලයි, මේවයින් සියුම් ලෙස, තියුණු ලෙස ඔබව පස්සට ඇදලා තියනවා, ඉස්සරහට යන්න දෙන්නෙ නැතිව. ඉතින් ඒවයෙන් ගැලවෙන්න උදව්වක් වෙන්න තමයි අපි මේ ටික ඔබට අරගෙන එන්නෙ. ඉතින් ඊයෙ වීඩියෝ එකේ අපි කරුණු පහක් ඉදිරිපත් කලා. අද කරුණු හයක් තියෙනවා.

පළවෙනි එක; ඒ තමයි ඔබ මේ පුහුණුව පටන් ගත්තට පස්සෙ ඔබට අත්දකින්න ලැබෙන පැමිණෙන සෑම දෙයක්ම, ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. මේක ලේසි නැහැ. මොකද ගොඩාක් අය භාවනාව පුහුණුව කියන එක මේ සතිය පුරුදු කරනවා කියන වැඩේට ආවට පස්සෙ චරුචුරු කියලා දෙයක් එනවනෙ. චරුචුරු ගාන, complain කරන, පැමිණිලි කරන ඒ එන්නෙම ආපු දේවල් බාරගන්න බැරි නිසා. ඉතින් ඔබට ඔබේ පුහුණුව ඉදිරියට සාර්ථකව කරගෙන යන්න ඕනෙ නම් ඔබේ හිතේ තියෙනවා මෙන්න මේ දේවල් ටික සිදුනොවුනා නම් කියලා හැඟීම් ටිකක් භාවනා කරද්දි, පුහුණුව කරගෙන යද්දි. මේවා නොතිබුනා නම් හොඳයි, මේ ටික සිද්ධ නොවුනා නම් හොඳයි කියන හැඟීම් ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ එන සිතුවිලි, විශේෂයෙන් එන්න ඒ හැඟීම් ටික අන්න ඒ සිතුවිලි ටික ඔබ කිව්වට හරියන්නෙ නැහැ. ඒ විදියට ඔබ අකැමැති වුනා වුනත් හටගන්න ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ සියල්ලම සිතුවිලි සහිතව, හැඟීම් සහිතව මුළු සිද්ධි දාමයන්ම හැම සිදුවීමක්ම ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ.

ඔබේ අඩුපාඩුකම්, අපි ගොඩක් වෙලාවට අපේ අඩුපාඩුකම් බාරගන්න කැමැති නෑ. ඔබ සමහරවිට ඔබේ අඩුපාඩුකම් දැක්කම ඔබ හෙලාදකිනවා. ඔබ පල්ලෙහාට ඇදලා ගන්නවා. ඔබට ඔබ ගැන පිළිකුලක් එනවා. ඒ එන්නෙ ඔබේ අඩුපාඩු නිසා. ඒ අඩුපාඩු පවා ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. අපි මේවා ගැන කලින් වීඩියෝ වල දීර්ඝ විස්තර කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ පුංචි පුංචි මතක් කිරීම් ටිකක් කරගෙන යන්නෙ, නැවත මතක් කිරීමක් විදියට. ඉතින් ඔබ ළඟ තියෙන ඒ හැම දුර්වලකමක්ම, සාමාන්‍යයෙන් ඇත්තට අපි බාරගන්න අකැමැති අපි දුර්වලයි කියලා label කරන් ඉන්න ඒවානෙ. අපි හොඳ නෑ කියලා හිතාගෙන ඉන්න දේවල්නෙ. ඉතින් ඒ ඔක්කොම ටික ඔබට බාරගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. ඒවා ස්වභාවික සංසිද්ධි විතරයි කියන එක ඔබට තේරෙන්න ඕනෙ. ඔබ ළඟ අඩුපාඩුවක් තිබුනත්, වරදක් තිබුනත් ක්ලේශයක් තිබුනත්, හැඟීමක් තිබුනත් ඔක්කොම ස්වභාවික සංසිද්ධි. එපමණයි, ඒ වගේම ඔබ හරියට ඒ දේවල් බාරගත්තොත් ඒවගේ සැබෑ ස්වභාවය තේරුම් ගන්නත් පුලුවන් කියන එක ඔබ දැනගෙන සිටිය යුතුයි.

අපි හිතනවා අපි ගොඩාක් වෙලාවට මේවා අකැමැති මේවා ඇතුලාන්තයේ සිද්ධ වෙන්නෙ මොනවද කියලා දන්නෙ නැහැ, අපිට හිතාගන්න බැහැ. ඇත්තටම තේරුම් ගන්න පුලුවන් මොකක්ද ඒ වෙන්නෙ කියලා. තේරුම් ගන්න ඕනෙ නම් ඒකට තියන මුල්ම පියවර තමයි ඒ තත්වය බාරගන්න ඕනෙ. කමක් නැහැ. ඒවා ආවට කමක් නැහැ. ඒක ස්වභාවිකත්වය. අපි හිතමු උදාහරණයක්, රාගය අධිකයි, ද්වේෂය අධිකයි, ඊර්ෂ්‍යාව අධිකයි, කපටිකම් අධිකයි, බොරු අධිකයි. කමක් නෑ, ඉස්සෙල්ලා ඒක බාරගන්න. ඒ බාරගන්නත් හොඳ සතියක් තියෙන්න ඕන. එහෙම නැත්නම් අපිට බාරගන්න බැහැ. මේ හැම කරුණක් දිහාම ගැඹුරින් බැලුවොත් ඔබට තේරෙයි mindfulness සතිය කියන එක තමයි මූලික වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් ඒ ඕනම තත්වයක් බාරගන්න බාරගත්තට පස්සෙ තමයි අපිට අර කෙසෙල් ගහක් පතුරු ගහනවා වගේ පතුරු ගහලා පතුරු ගහලා සුද්ධ කරලා කරලා හේතු ටික හොයාගෙන ඒ මූලයට බෙහෙත් කරලා මේ වරදින් අයින් වෙන්න පුලුවන්කම එන්නෙ එතකොට.

ඒ නිසා මොනවා ආවත් කමක් නැහැ, ඒවා ස්වභාවික සංසිද්ධි විදියට දකින්න ඉගෙන ගන්න. ඒවායේ යථා ස්වභාවය මට තේරුම් ගන්න පුලුවන්, ඒකෙ මහලොකු බරක් නැහැ, ඒකෙ ඇත්තක් අපිට දකින්න පුලුවන් මේක අවබෝධ කරගන්න පුලුවන් කියන කෝණයෙන් ඔබ ඒ දේවල් දිහා දකින්න බලන්න, ඔබ ඉගෙන ගත යුතුයි. එහෙම නැතිවුනොත් ලොකු අවුලක් ජංජාලයක් තමයි වෙන්නෙ. ඔන්න අංක 01.

අංක 02; ඔබ ඔබ ගැන මෘදු මොලොක් හැඟීමකින් ජීවත් වෙන්න ඕන. ඔබට තේරෙන වචනෙන් කිව්වොත් self-love පුරුදු කරන්න කියන්නෙ මෙන්න මේ නිසයි. ඔබ ඔබටම කරුණාවන්ත වෙන්න ඕනෙ. ඔබ ඔබටම මෛත්‍රී කරගන්න ඕනෙ. මෛත්‍රී කරන්න කියන්නෙ ඔබ ඔබට හිතවත් වෙනවා, ඔබ ඔබත් එක්ක යාළුවෙලා ඉන්නවා. ඔබේ හොඳම යාළුවා ඔබ කරගන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ ඔබට තේරෙන්න කිව්වොත් ඔබ දැන් ඔබට හොඳම යාළුවෙක් ඉන්නවා කියලා හිතන්න බාහිර. ඔබ නෙවෙයි වෙන යාළුවෙක් ඉන්නවා. එතකොට ඔබ ඒ යාළුවා කෙරෙහි දක්වන ආකල්පය මොකක්ද, ඒ යාළුවා රැකබලා ගන්නෙ මොන විදියටද, ඒ යාළුවා care කරන්නෙ මොන විදියටද, එයාට කරදරයක් වුනාම උදව් කරන්නෙ මොන විදියටද, අන්න ඒ ඔබ යාළුවාට සළකන විදියට තමයි ඔබ ඔබට සැළකිය යුත්තේ, ඊටත් වැඩිය හොඳට සළකන්න ඕනෙ. ඔබ ඔබ කෙරෙහි කරුණාවන්ත විය යුතුයි කියන්නෙ මෙන්න මේකයි. ඔබ කෙරෙහි හිතවත් වෙන්න ඕනෙ. ඔබ අංගසම්පූර්ණ නෑ කියන එක මතක තියාගන්න. ඒකට කමක් නෑ. අංග සම්පූර්ණ කෙනෙක් ඉල්ලන්න එපා.

අපිට ගොඩාක් වෙලා තියෙන්නෙ ඔන්න ඔය perfection, perfect වෙන්න දඟලන දැඟලිල්ලත් ගොඩාක් වෙලාවට මෙන්න මේ තමන්ට මෘදු මොලොක් වෙන්න බැරිකමට හේතුවක්. ගොඩාක් අපි perfect කියන මායාවක් අල්ලගෙන මේක හරි නෑ, අරෙහෙම වෙන්න ඕන, මෙහෙම වෙන්න ඕන කියන මායාවක ඉන්නවා. ඇත්තටම perfect කියන්නෙ මායාවක්. ඒක ඇත්තක් නෙවෙයි. අපි ඕනම තත්වයක ඔබ චුට්ටක් හිතලා බලන්න, ඔබට යම්කිසි කාරණයක් සම්බන්ධයෙන් perfection එකක් ඉල්ලනවා නම් මොකක්ද ඒකෙ සීමාව. මෙන්න මෙතනට ගියහම තමයි හරියටම perfect වෙන්නෙ කියලා කියන්න පුලුවන්ද, එහෙම එකක් නැහැ. මේවා ඔබ අර ලෝකය විසින් දාගත්තු දේවල් සංකල්ප එක්ක මේ පුහුණුවට බැස්සොත් ලේසි වෙන්නෙ නැහැ. මොකද ලෝකය කියන්නෙ බොරුවක්. අපි නිතරම කියනවා. ලෝකය කියන්නෙ ඒකාන්ත බොරුවක්. ඔබ ඒ බොරුව ගිලලා ඉන්නෙ. ඒ බොරුව බාරගෙන ඉන්නෙ විශේෂයෙන් සත්‍යයට මුහුණ දෙන්න පෞරුෂය නැහැ. සත්‍යය බාරගන්න ඔබ කැමැති නෑ, මොකද සත්‍යය කියන්නෙ තිත්ත දෙයක්. නීරස දෙයක් ගොඩක් වෙලාවට. ඒකට ඔබ කැමැති නෑ. බයහින්දා අර බොරුවේම ජීවත් වෙනවා. ඒ නිසා අනිවාර්යයෙන් ඔබට මේ පුහුණුව සාර්ථක කරගන්න ඕනෙ නම් ඔබ අංගසම්පූර්ණ නැති බව බාරගන්න. ඒක බාරගෙනඉ ඒකත් එක්ක ඉන්න ඉගෙන ගන්න. It’s okay වෙන්න ඕනෙ කියන්නෙ අන්න ඒකයි. ඔබ, ඔබ පවතින තත්වයෙන් බාරගන්න පුලුවන් හැකියාව ඔබට තියෙන්න ඕනෙ. අනිවාර්යයෙන් මේ තත්වය තියෙන්න ඕනෙ ඔබට මේ පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න නම්. මොන වගේ තත්වයක ඔබ හිටියත්. අපි කියන්නෙ be gentle with you. ඔබත් එක්ක කාරුණික වෙන්න, ඔබත් එක්ක මෘදු මොලොක් වෙන්න. Self-love තමයි, කොහෙන් ගියත් එතෙන්ට තමයි එන්නෙ. Self-love කියන එක පුරුදු කරන්න, ඔබ ඔබේ හොඳම යාළුවා කරගන්න. ඔන්න ඕක තමයි දෙවෙනි කාරණය අද කියාදෙන්න තියෙන.

තුන්වෙනි එක තමයි ඔබ මේ පුහුණුවක් කියලා කරගෙන යන්නෙ ඔබ ඔබවම ගවේෂණය කිරීමක් කියන එක මතක තියාගන්න ඕන. ඔබ ඔබවම විමර්ශනයට ලක් කරන්න ඕන

නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන ඔබ ඔබ කෙරෙහිම. ඔබ ඔබවම පරීක්ෂණයකට භාජනය කරනවා කියන හැඟීම ඔබට තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ ඔබ දැනගන්න ඕන ඔබට මේ ආධ්‍යාත්මික මග දියුණු කරගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, ආධ්‍යාත්මය කියන්නෙ මොකක්ද කියලා ඔබට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ, හිත හදනවා කියන එක ඔබට ඉගෙන ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ අත්දැකීම් සහ ප්‍රායෝගික පුහුණුව මතයි කියන එක ඔබට තේරෙන්න ඕන. Experience වලින් තමයි අපිට මේක හදාගන්න තියෙන්නෙ. මට මතකයි අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ගොඩාක් වෙලාවට දවසක ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා ඔබේ අතින් සිද්ධවෙච්චි අත්වැරදි ටිකමයි ඔබේ ගුරුවරයා වුනේ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. අත්වැරදි කියන්නෙ, අත්වැරදි කියන ඒවා සිද්ධ වෙන්නෙ පරීක්ෂණයක් කරන්න යන මනුස්සයෙක් අතින්. ඉතින් අත්වැරදි කියන්නෙ Experience, අත්දැකීම්. ප්‍රායෝගික පුහුණුවට බැහැපු අයට එහෙම අත්දැකීම් තමයි එන්නෙ. ඉතින් ඒ සිද්ධ වෙන අත්වැරදි ටික තමයි ඔබට කවදහරි හොඳම guide එක දීලා තියෙන්නෙ කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. ඔබේ ගුරුවරයා බවට පත්වෙන්නෙ ඒවා. ඉතින් අපිට එන මොනම අත්දැකීමක්වත් විසික්කරන්න තියෙන දේවල් නෙවෙයි කියන එක ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි.

ඉතින් එහෙම ඔබ මොන විදියේ අත්දැකීමක් වින්දත් මේ වෙලාවේ කායිකව, මානසිකව ඒ කෙරෙහි ඔබ හොඳ නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන. නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන කියන්නෙ ඒ සිද්ධ වෙන හැම අත්දැකීමක්ම පරීක්ෂණයක්. එතකොට ඔබ ඔය පරීක්ෂණයේ සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද, අවසාන ප්‍රතිඵලය මොකක්ද කියලා ඔබ තේරුම් ගන්න නම් ඔබට හොඳ නිරීක්ෂණ හැකියාවක් තියෙන්න ඕන. ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ සතිය හරහා. එතකොට ඔබට යම් කිසි විදියක ප්‍රතිඵල ඔබට අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා, අන්න ඒ ප්‍රතිඵල විසින් ඔබව නියම සත්‍යය කරා අරගෙන යනවා. ඒ නිසා ඔබ තේරුම් ගන්න ඕන, ඔබ මේ කරන්නෙ ඔබ කවුද කියලා හඳුනාගන්න යන ගමනක්. ඉතින් ඔබ කවුද කියලා හොයන්න නම් ඔබ ඔබ ගැන විමර්ෂණය කරන්න ඕන, ඔබ ඔබ ගැන පරීක්ෂණයට ලක් කරන්න ඕන. ඔබ ඔබ කෙරෙහිම නිරීක්ෂකයෙක් වෙන්න ඕන. ඒකයි ඔබ මේ තේරුම් ගත යුත්තේ. හැබැයි අපි ගොඩාක් වෙලාවට වරද්දගන්න තැනක් තමයි අපි බාහිරෙන් තමයි සත්‍යය හොයන්න යන්නෙ. බාහිර නෑ සත්‍යයක්. බාහිර තියෙන්නෙ තනිකර බොරුවක්. මුලාවක්. ඒ නිසා ඔබ ඔබට ලැබෙන සෑම අත්දැකීමක්ම පරීක්ෂණයට භාජනය කරන්න ඔබ දැනගත යුතුයි. ඒ හරහා තමයි ඔබට සත්‍යය කියන්නෙ මොකක්ද, සැබෑව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා අඳුනගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ඔන්න තුන්වෙනි එක.

හතරවෙනි එක: ඔබට මේ මම කලින් ගොඩාක් වීඩියෝ වල සඳහන් කරලා තියෙනවා මේ පුහුණුවට බැස්ස දවසේ ඉඳන් ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න බැහැපු දවසේ ඉඳන් හිත හදන්න පටන් ගත්තු දවසේ ඉඳන් ඔබට ගොඩාක් කරදර ප්‍රශ්න එන්න පටන් ගන්නවා කියලා මම කියලා තියෙනවා. ඒක එහෙමමයි. ඔබ හිතුවෙවත් නැති විදියේ කරදර නින්දා අපහාස, අභූත චෝදනා, අලාභ, සමහර විට කන්න බොන්නවත් නැතිවෙයි. සමහරවෙලාවට හිතපු නැති විදියේ ලෙඩරෝග හැදෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔය වගේ විවිධාකාර කරදර අභියෝග ඔබට එනවා. ඒක ස්වභාවිකයි. ඒවා වෙන්න ලොකු හේතු තියෙනවා, මං ඒවා කලින් වීඩියෝ වල සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඉතින් මේ කාරණයෙන් කියලා දෙන්නෙ ඔබට මතුවෙන ඒ හැම ගැටලුවක්ම අභියෝගයක් විදියට භාරගන්න ඔබ දැනගන්න ඕන. මෙන්න මෙතන තමයි ගොඩාක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නෙ. ගොඩාක් අය කරදර එනකොට කැමැති නෑ. චරුචුරු ගානවා, අඬනවා, වැළපෙනවා. ඉතින් ඔබ දැනගන්න ඕන ඒ විදියට ඔබේ මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දිත් මතුවෙන හැම ගැටළුවක්ම,

ප්‍රශ්නයක්ම, සෘණාත්මක දෙයක්ම, negative දෙයක්ම යම්කිසි දෙයක් ඉගෙන ගෙන ඒ තුළින් ඔබට ඔබේ හිත දියුණු කරගන්න ලැබුනු හොඳ අවස්ථාවක් චාන්ස් එකක් විදියට ගන්න ඔබ දැනගන්න ඕන.

මං ඒ ගැන කලින් ගොඩාක් සඳහන් කරලා තියෙනවා. එහෙම නොකලොත් ඔබේ පුහුණුව එක තැන කැරකෙනවා. ඔබ ඒ සිද්ධ වුනු සෘණාත්මක දේත් එක්ක, ඒ ගැටළුවත් එක්ක, ඒ ප්‍රශ්නයත් එක්ක ඔබ හැප්පි හැප්පි එතෙන්ටම වෙලා ඉන්නවා. එක්කො ගොඩක් වෙලාවට කරන්නෙ ඒකට බයේ දුවන්න පටන් ගන්නවා. ඒ ප්‍රශ්නයට බයේ පලායන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් තමන් කෙරෙහි හීනමානයක් ඇති කරගන්නවා. තමන්ව හෙලා දකිනවා. තමන්ට වෛර කරන්න පටන් ගන්නවා. එහෙම නැතිනම් ගොඩාක් වෙලාවට කරන්නෙ ඒ ආපු අත්දැකීමෙන් ආපු නීරස හැඟීම් ටික හිත ඇතුලේ වලදාලා අර අපි යම්කිසි සතෙක් ජරා කරලා තියෙන අශුචි ගොඩක් දැක්කොත් කොළ ටිකකින් හරි පස් ගොඩකින් හරි වහලා කටපියාගෙන ඉන්නවා වගේ අන්න එහෙම වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. අර තියෙන ප්‍රශ්නෙ ඇතුලෙ වහලා දාලා මොකුත් වුනේ නෑ වගේ ඉන්න තැනට නිහඬව ඉන්න උත්සාහ කරනවා. එහෙම කලොත් ඔබට මේ පුහුණුව ඉස්සරහට කරගෙන යන්න ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒකම ප්‍රශ්නයක් වෙනවා. ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕන, ඔබට මොනවමහරි ප්‍රශ්නයක් එනවා නම් ඒ එන්නෙ ඔබේ මේ ආධ්‍යාත්මික පුහුණුව තව ටිකක් ඉස්සරහට තල්ලු කරන්න යමක් ඒ කරදරෙන් ඉගෙන ගන්න තියෙනවා ඔබට. ඒ කරදරය හරහා මොකක් හරි ඔබට ගන්න තියෙනවා. ඒකයි ඒක එන්නෙ. ඒක නිකං අර අපි යම්කිසි mission එකකට ඉස්සරහට යද්දි අපිට සතුරු කඳවුරක් හම්බවුනොත් ඒකට අපි attack කරාට පස්සෙ අපි දින්නොත් සමහර විට ඒ කඳවුර ඇතුලේ තියෙන ගොඩක් වාසි අපිට ගන්න පුලුවන්. ආයුධ ගන්න පුලුවන්, ආහාරපාන ගන්න පුලුවන්, බෙහෙත්හේත් ගන්න පුලුවන්. අන්න ඒ වාසිය අපිට ගන්න වෙන්නෝන අර කරදරය ආවෙ. අන්න ඒ විදියට අපිට දකින්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

එතකොට ඒකෙන් තියෙනවා ලොකු වාසියක් මේ ගමනට මොනවහරි ආයුධයක් අපේ ආයුධ මල්ලට ගමන් මල්ලට අවස්ථාවක් දෙන්න තමයි මේ කරදරයි අභියෝගය අපිට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ කියලා දකින්න අපිට පුලුවන් වෙන්න ඕන. හැබැයි අපි කරන්නෙ ඒ වෙනුවට, බයයි. බයේ හැංගෙනවා. පිරිත් නූල් ගැටගහනවා, බෝධි පූජා තියන්න යනවා, ආශිර්වාද ගන්න යනවා, ඒකට බයයි. ඒකට බයවෙන්න නෙවෙයි තියෙන්නෙ. ඒකට face කරන්න ඕන, මූණ දෙන්න ඒ අභියෝගයට. මොකද ඒකෙන් ඔබට දැන් ඉන්නවාට වැඩිය ඉහළට යන්න ලොකු support එකක් ලැබෙනවා. මොනවමහරි ඔබේ ආධ්‍යාත්මයට ලැබෙනවා.

ඉතින් ඔබට කරදර ප්‍රශ්න ගැටළු මොනවහරි තියෙනවා නම් එහෙම සතුටු වෙන්න. මොකද පිටි වර්ග අපිට යම්කිසි ධාන්‍යයක් පිටි වර්ග ගන්න නම් ධාන්‍යය ඇට වර්ග ඇඹරුම් ගලට දාන්න ඕන. ඉතින් පිටි හැදෙන්නෙ අර ඇට වර්ග පොඩි වෙලා චප්ප වෙලා කුඩු වෙලා ගියාම. ඉතින් එහෙම නම් ඔබට ප්‍රශ්න ගැටළු තියෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ හොඳයි, පාර හරි. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා සමහර යෝගීන් උන්වහන්සේට කමටහන් සුද්ධ කරන්න ආවහම නහයෙන් අඬනවාලු අරෙහෙම වුනා ස්වාමීන් වහන්ස, මෙහෙම කරදරයක් වුනා, මේක කරගෙන යන්න හදද්දි ලොකුවට කරදර එනවා, ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා උන්වහන්සේට හිත යටින් හිනා යනවලු. ඒ කියන්නෙ හරි ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ මේ ගොල්ලන්ට, හැබැයි ඒ ගොල්ලන්ට හිතෙන්නෙ වැරදිලා කියලා. මොකද කරදරයක් එන්නෙ හොඳකටමයි. ඒ නිසා ඔබට කරදර, දුක් දොම්නස්, පීඩා, සෘණාත්මක දේවල් වැඩිපුර තියෙනවා නම් සතුටු වෙලා ඒ වගේ ඇතුලට

කිඳා බැහැලා හොයාගන්න ඒක ඇතුලේ සැඟවිලා තියෙන නිධානය. ඒකත් අරගෙන ඉස්සරහට යන්න, ඒකට තමයි කරදර එන්නෙ.

ඔන්න ඊළඟ එක, පස්වෙනි කාරණය; ගොඩාක් අය කරන වැරැද්දක් මේක. කල්පනා කරන්න එපා. එක එක ඒවා හිත හිතා ඉන්න එපා භාවනා කරන්න ගියාම. ගොඩාක් අය කමටහන් සුද්ධ කරද්දි කියන දෙයක්, මං ගොඩක් අයට ටොකු ඇනලා තියෙනවා. මං ටොකු අනින්නෙ ඒක on the spot පෙන්නලා දෙන්න. ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා කරගෙන යද්දි මේ පුහුණුව කරගෙන යද්දි ලැබෙන අත්දැකීම් ගැන ගොඩාක් අය කල්පනා කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒකෙන් වෙන්නෙ වෙන මොකක්වත් නෙවෙයි, ඒ කල්පනාව ඔස්සේ දිගින් දිගටම, දිගින් දිගටම ගිහිල්ලා සිතුවිලි පැටව් ගගහා, පැටව් ගගහා ගිහිල්ලා ඔබ ඒ තියෙන උගුලේ අන්තයටම ගිහිල්ලා හිරවෙනවා. ඔබ හිතන්නෙ හැබැයි මේ කල්පනා කිරීමෙන් මේ theory ගැන හිත හිතා ඉඳීමෙන් මොනවහරි දෙයක් ඒකට දාගැනීමෙන් සිතුවිලි ටිකක් ඉස්සරහට යනවා කියලා. නෑ. වෙන්නෙ ඒ උගුලට ඔබ හිරවෙන එකයි. ඉතින් ඔබ මතක තියාගන්න ඔබේ භාවනා අත්දැකීමෙන් සිද්ධ වෙන හැමදේම මේ මොකක්ද, මේ අරකද කියලා තේරුම් ගන්න ඇත්තටම අත්‍යවශ්‍ය නෑ, ඒක එහෙම තේරුම් ගන්න ඕන කියලා හිතන්නෙ ඔබට ඔබේ පුහුණුව ගැන විශ්වාසය නෑ.

මේ ළඟකදි එක්කෙනෙක් මගෙන් ඇහුවා මෙහෙණින්නාන්ස, මගේ කොන්දෙ අමාරුවක් තියෙනවා, මම පර්යංකයට ගිහිල්ලා ගොඩාක් වෙලාවට කොන්දෙ අමාරුව වේදනාවක් විදියට අරමුණු කරන්නෙ. එතකොට ඒ වේදනාව අරමුණු කරනකොට ඒක කායානුපස්සනාව ද ඒක වේදනානුපස්සනාව ද අහනවා. ඉතින් රිදෙයි හොඳද මං මේවා කියනකොට. දෙය්යනේ එතන සතිය තියෙනවා නම් පාර හරිනෙ. ඒක කායානුපස්සනාවද, වේදනානුපස්සනාවද කියලා ලේබල් ගහන්න ඕන නෑ. ඔය අපේ රටේ ගොඩක් අයට වෙලා තියෙන්නෙ ඒක. ඒගොල්ලන්ට ලේබල් ගහන්න ඕන මේ පටිච්ච සමුප්පාදයද, මේ විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූප ද, මේ අවිද්‍යා පච්චයා සංකාර ද, මේ චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍යයද, මේ අරකද, මේකද මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයද මෙතන වැඩෙන්නෙ, අරකද වුනේ, මේකද වුනේ... හරිම අමාරුයි මේක දෙන්න. හරිම අමාරුයි මොකද ඔලුව කුරුවල් කරගෙන තියෙන්නෙ තියරිය දාගෙන අරෙහෙන් මෙහෙන් අහලා හැම බණක්ම දාලා මේකෙ පුරෝගෙන කොතනකින්වත් අහුවෙලා නෑ මේකෙ ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන්න තියෙන දෙයක් කියලා, පුරෝගෙන පුරෝගෙන කල්පනා කර කර හිතනවා, හරි මට අවබෝධ වුනා කියලා. එහෙම නෑ. ඔබේ ඔලුවේ ඔය දාගෙන ඉන්න දැනුම බිමින් තියන්න. ඔය ටික ඔලුවේ පුරවන් ඉන්න තාක් කල් කවදාවත් පුහුණුව ඉස්සරහට යන්නෑ.

මොකද හොඳට බලන්න අර මට කලින් යොමු කරපු ප්‍රශ්නෙ වගේ තමන්ට කොන්දෙ අමාරුව තියෙද්දි කොන්දෙ අමාරුවට සතිමත් වෙලා ඉන්න අතරෙදි ඒ වේදනාව දිහා අවදියෙන් ඉන්නකොට, නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා ඉන්නකොට ඒ සිද්ධ වෙන සිද්ධිය දිහා බලන්න ඉද්දි ඒක ඉස්සරහට යන්න දෙන්නෙ නැතිව එක තැනක කුඤ්ඤයක් ගහලා නවත්තලා මේක කායානුපස්සනාවද, මේක වේදනානුපස්සනාවද කියලා හිතනකොට අර කෙරීගෙන ගිය පුහුණුව අතරමග නතර වෙලා කියලා ඔබට තේරෙන්න ඕන නේද. මොකද අපි කුඤ්ඤයක් ගහලා නවත්වලා අර ගලන ස්වභාවිකව ගලන, ගලනයට ඉඩ දෙන්නෙ නැතිව අපි වෙන පැත්තකට හරවගෙන ගිහිල්ලා කල්පනා කර කර ඉන්නවා. අපි හිතනවා හරි කියලා එතකොට. මතක තියාගන්න ඔබ මොන විදියේ දෙයක් කල්පනා කලත් පුහුණුවේදී ඔබට වෙන්නෙ හානියක්මයි. ඔබ ඒ ගැටයට තව ටිකක් තදින් අහුවෙනවා, බෙල්ල මුලට ඒ වැටිච්ච ගැටය තව ටිකක් තදවෙන්න පටන් ගන්නවා.

එච්චරයි වෙන්නෙ. ඉතින් මතක තියාගන්න ඔබේ හිත කෙලෙස් වලින් නිදහස් කරගන්න අවශ්‍ය නම්, කෙලෙසුන්ගෙන් අතමිදෙන්න අවශ්‍ය නම් ඔබේ මනස සංකල්ප වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන. ඔබට ඔබේ මනස සිතුවිලි වලින් නිදහස් වෙන්න ඕන.

ඔබට කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න අවශ්‍යයි නම් ඔබට සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ කෙලෙස් කියන්නෙ මොනවාද, ඒකෙ ක්‍රියාකාරීත්වය කොහොමද කියලා දැකීම විතරයි ඔබ විසින් කළ යුත්තේ. ඒක දකින්න නම් ඔබට නිරීක්ෂයෙක් වෙන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන, හුදු බැල්මෙන් බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඒකෙන්ම, ඒ සිද්ධිය හරහාම කෙලෙස් ප්‍රහාණය වෙනවා. ඒවා කෙලෙස් දියවෙලා යන්න ගන්නවා. මිනිස්සුන්ට විශ්වාස නෑ, මිනිස්සුන්ගේ හිතේ මේ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න ඕන කියලා. කරන්න දෙයක් නෑ මේකෙ. කෙරෙන දෙයක් තියෙන්නෙ. ඒක දිහා අවදියෙන් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. මොකද කාලයක් තිස්සේ මේ බෞද්ධ සමාජයේ අපේ මිනිස්සු බෞද්ධ බණ අහලා අහලා මේගොල්ලන්ගේ ඔලුවට දාලා තියෙන්නෙත් බණ වලට ඇහිලා තියෙන්නෙත් මේ ගොල්ලො දන්නෙත් කෙලෙස් 'ප්‍රහාණය කරන්න' ඕන කියලා, කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න බෑ. කෙලෙස් ප්‍රහාණය වෙන තැනකට, කෙලෙස් auto ප්‍රහාණය වෙන තැනකට අපිට කරන්න තියෙන්නෙ වෙන දෙයක්. අර මම නිතරම කියන උපමාවක් තියෙනවා, ඔබේ කාමරය කළුවරයි නම් ඔබ කළුවරට අකැමැති නම් ඔබ මොකක්ද කරන්නෙ, ඔබ මොකක්ම හෝ ආලෝකයක් දල්වනවා. අපි හිතමු ලයිට් එකක් දානවා. ඇයි ඔබ ලයිට් එකක් දාන්නෙ, කළුවරට අකැමැති නිසා. කළුවර අයින් කරගන්න ඕන නිසා. එතකොට කළුවරට අකැමැති කියලා ඔබට කළුවර අයින් කරන්න ඕන කියලා කළුවරත් එක්ක රණ්ඩු කරලා හරියන් නෑ. කළුවර තියෙන බව දැනගෙන ඒක මට අයින් කරන්න ඕන බව දැනගෙන ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඒකට විරුද්ධ දේ. ආලෝකයක් දල්වනවා. ආලෝකය දල්වනවා හා සමඟම අඳුර ඉබේම අයින් වෙනවා. අන්න එහෙම දෙයක් මේකෙ තියෙන්නෙ. අපිට කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න බෑ, ප්‍රහාණය වෙන තැනකට අපිට වෙන වැඩක් කරන්න තියෙන්නෙ. කරන්න තියෙන්නෙ සතිය පුරුදු කරන එක විතරයි. සිහියෙන් දකින්න ඒ ක්ලේශය හාත්පසින් දැකගෙන ඉන්න. ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ කොහොමද, ඒකෙ හටගැන්ම කොහොමද.

ඉතින් ඔබ සාමාන්‍යයෙන් බණ පොතේ දැනුම තියෙන කෙනෙක් දන්නවානෙ මේ හැම එකකම උදයවය දකින්න ඕන කියලා අපි අහලා තියෙනවා. උදයබ්බය ඥාණය කියන්නෙ. ඔන්න ඕවා කිව්වම ලණු ගිලින්න එපා. උදයබ්බය ඥාණය කියන්නෙ අරමුණක හටගැනීම සහ ගෙවීම දකින්න ඕන. සමුදය සහ නිරෝධය. ඉතින් සමුදය සහ නිරෝධය දකින්න කලින් අපිට පේන්නෙ අරමුණක් හටගත්තට පස්සෙ කොඳු නාරටිය පේන්නෙ. එකපාරටම අපිට හටගැන්මයි ගෙවීමයි පේන්නෙ නෑ. ඒක තමයි මේ අරමුණ හටගත්තට පස්සෙ සතිමත් වෙන්න කියලා කියන්නෙ. ඒක දැක්කට පස්සෙ ඒකෙ හිත ඒකාග්‍ර කරගන්න පුලුවන් වුනු තරමට අපිට ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික මේකෙ මුල දකින්න පුලුවන් වෙනවා. මුල කියන්නෙ අරමුණේ හටගැන්ම දකින්න පුලුවන් වෙනවා. සමුදය, උදය කියන්නෙ ඒක. ඒ හටගැන්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට ඒක හරහාම නිරෝධය පේන්න ගන්නවා. අරමුණේ ගෙවීයාම පේන්න ගන්නවා. ඉතින් මේක හොඳ තීව්‍ර සතියකින්, හොඳ ඒකාග්‍ර මනසකින් බලනකොට වේග වේගයෙන් පහළ වෙන හැම අරමුණක්ම ඉතාම වේගයෙන් හට අරගෙන ගෙවී යන එක එයාට පේන්න ගන්නවා. ඒක තමයි උදයවය කියන්නෙ.

ඉතින් ඒක පේනකොට තමයි අපිට ඇත්ත මොකක්ද කියලා තේරෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මේ අරක නේද, මේක අනිත්‍යයි නේද කිය කියා, මේක දුකයි නේද, මේක අනාත්මයි නේද කිය කියා හිත හිතා හිටියට මුකුත් වෙන්නෙ නෑ. ඒකෙන් වෙන්නෙ ඔබ උගුලට තව ටිකක්

තද වෙලා අනුවෙන එක විතරයි. ඒ නිසා මතක තියාගන්න සත්‍යය කියන එක දකින්න පුලුවන් සංකල්ප වලින් නිදහස් වුනු මනසකට විතරයි. විතර්ක වලින් නිදහස් වුනු මනසකට විතරයි. අපේ රටේ ගොඩාක් අය සුතමය ඥාණය, චින්තාමය ඥාණය, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියන ඥාණ තුනේ වෙනස දන්නෙ නෑ. සුතමය ඥාණය කියන්නෙ අපි කොහෙන්හරි දෙයක් අහලා මේ වගේ බණකින් අහලා පොතකින් කියවලා ගන්න දැනුම. ඒක තමයි තියරිය, මැප් එක. ඒකෙන් අවබෝධය එන්නෙ නෑ. ඊටපස්සෙ අපි ඕක ගැන පුලු පුලුවන් වෙලාවට නුවණින් කල්පනා කර කර ඉන්නවා, හිත හිතා ඉන්නවා. මේක අරෙහෙමනෙ, අතන මෙහෙම කිව්වා, ඒ කියන්නෙ මෙහෙමනෙ, ඒක අවබෝධය නෙවෙයි. ඒක චින්තාමය ප්‍රඥාව. ප්‍රත්‍යක්ෂය කියන්නෙ සුතමය ඥාණයයි, චින්තාමය ඥාණයයි පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා කාලා බලන්න යනවා, මේ වැඩේ කරලා බලන්න යනවා. එතකොට අත්දැකීමෙන් එන අවබෝධය තමයි ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියලා කියන්නෙ. අන්න ඒකෙන් තමයි කෙලෙස් සියයට සීයක් ප්‍රහාණය වෙන්නෙ. ඒකෙන් තමයි මාර්ග ඵල කරා යන්නෙ. අපේ අයට චින්තාමය ප්‍රඥාව සහ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය දෙකේ අතර වෙනස හොයාගන්න බෑ. ගොඩාක් අය සීයයට අනූනවයක්ම දෙනා චින්තාමය ඥාණයට රැවටිලා ඉන්නවා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය කියලා. ඉතින් ඒ ඇත්තම නම්, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය එන්න නම් ඔබට හොඳ නිරීක්ෂණ හැකියාවක් තියෙන්න ඕන. දේවල් දිහා නිරීක්ෂණය කරන අදහසින් බලන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන.

මම කලිනුත් කියලා තියෙනවා cctv cam එකක් වගේ හුදු බැල්මෙන් බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. හුදු අවධානය විතරයි. Bare attention කියලා තමයි මේකට ඉංග්‍රීසියෙන් කියන්නෙ. Awareness එක හරි මොකක්හරි සතිය. ඒකෙන් බලන් ඉන්න විතරයි ඔබට තියෙන්නෙ. කල්පනාවට ගියොත් පාර වැරදිලා කියලා මතක තියාගන්න. ඒ නිසා පුහුණුවේදී මොන වගේ සිතුවිල්ලක් ආවත්, කල්පනාවක් ආවත්, හොඳ වුනත් නරක වුනත් පින් වුනත් කුසල් වුනත් මොනවා වුනත් ඒක හුදු සිතුවිල්ලක් විතරමයි කියලා ඔබට ඒ සිතුවිල්ල අතෑරලා අර සිද්ධ වෙන සිදුවීම දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් වෙන්න ඕන. ඔන්න ඕක එක උගුලක්.

හයවෙනි කාරණය ; ඒ තමයි අපිට භාවනා කරද්දි එක එක විදියේ වෙනස්කම් අත්දකින්න පුලුවන් වෙනවා. අනිවාර්යයෙන්ම වෙනස්කම්නෙ අත්දකින්න හම්බවෙන්නෙ. අනිත්‍යයි නම් දේවල්, අනාත්මයි නම් දේවල් වෙනස්කම් තමයි අපිට අත්දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට ගොඩක් අය මේ සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ගැන ඉතාම බරපතලව අධිකව හිතන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒක නොකළ යුතුයි. ගොඩක් වෙලාවට තමන්ගේ අභ්‍යන්තර පුහුණුව ගැනත්, බාහිර මිනිස්සු සහ තමන් ගැනත් මේ භෞතික ලෝකය ගැනත් සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ගැන බරපතල විදියට හිතලා විඳවන්න පටන් ගන්නවා.

විශේෂයෙන් මිනිස්සු අතර තියෙන වෙනස්කම් ගැන. එකිනෙකා ගැන එකිනෙකාගේ තියෙන අඩුපාඩු ගැන හිතන්න පටන් ගන්නවා. මිනිසුන්ගේ වෙනස්කම් කියන්නෙ ස්වභාවික දෙයක්. මේ ලෝකෙ අනිත්‍යයි කියන්නෙ ඒකයි. අනාත්මයි කියන්නෙ ඒකයි. මේ හැමෝටම එකම වගේ ස්වභාවයන් තියෙන්න ඕන නම් නිත්‍යය වෙන්න එපැයි. ආත්ම වෙන්නෙපැයි. හැබැයි අපේ ගොඩක් අය මේ පුහුණුවේදී තමන් සහ අනුන් එක්ක කරන සංසන්දනය කරන්න යනවා, මේ වෙනස්කම් ඇයි වෙන්නෙ කියලා හිතලා ඒ වෙනස්කම් කිරීමෙන් ඔබ හොඳට බලන්න ඔබේ හිත දිහාම අවංකව බලන්න තව කෙනෙක් එක්ක තමන් සංසන්දනය කරන්න ගියාම ඔබේ මනසේ මොනවද හටගන්නෙ, එක්කො රාගයක් එන්නෙ, එක්කො ද්වේෂයක් එන්නෙ, එක්කො මානයක් එන්නෙ, එක්කො ඊර්ෂ්‍යාවක්, කපටිකමක්, මසුරුකමක් මොකක්මහරි ක්ලේශයක් විතරයි ඔබේ මනසට ඇවිල්ලා

තියෙන්නෙ. කවදාවත් කුසල් හිතක් එනවාද බලන්න ඔය සංසන්දනය කරන්න යන එකෙන්.

හොඳ සතියෙන් සංසන්දනය කලොත් අපිට ගන්න පුලුවන් අනේ ඒ කෙනත් මේ වගේ ගුණධර්ම පිහිටුවාගෙන තියෙනවා, මටත් එහෙනම් පුලුවන්නෙ. මමත් ගුණධර්ම පිහිටුවාගන්න ඕනනෙ කියලා කුසල පැත්තට ගන්න පුලුවන්. හැබැයි ස්වභාවිකව ඉබේම අපේ මනස පුරුදු කරලා තියෙන්නෙ සංසන්දනයෙන් කෙලෙස් උපද්දවන්න. අන්තිමේදි වෙන්නෙ මොකක්ද ඔබේ හිතේ නිකාං කෙලෙස් ටිකක් උපදවාගෙන විතරයි මේ ස්වභාවික දෙයක් ගැන හිතලා. කෘතිම දෙයක් නෙවෙයි ඔය මනුස්සයන්ගේ අතර තියෙන වෙනස්කම් කෘතිම දේවල් නෙවෙයි, ඒක ස්වභාවිකයි. අස්වාභාවික නෑ. අන්තිමට ඔබ කෙලෙස් උපදවාගෙන තියෙන්නෙ ස්වභාවික සංසිද්ධියක් නිසා. ඉතින් ඔබේ රාජකාරිය වෙන්න ඕන, ඔබ යෝගාවචරයෙක් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යන කෙනෙක් නම්, ඔබ හිත හදන්න යන කෙනෙක් නම්, ඔබ සතිය පුහුණු කරන්න යන කෙනෙක් නම් ඔබේ රාජකාරිය වෙන්න ඕන තමන් සහ අනුන් එක්ක සංසන්දනය කරලා මේ දෙගොල්ලන්ගේ වෙනස්කම් දකිනවා වෙනුවට බලන්න සමානකම් දකින්න පුලුවන්ද කියලා දෙගොල්ලන්ගේම. කොච්චර සමානකම් තියෙනවාද. මගේ හිත වෙනස් වෙනවා වගේම තමයි එයාගේ හිතත් එයාගේ හිතත් වෙනස් වෙන්නෙ. මට රාගය එනවා වගේම තමයි එයාටත් රාගය එන්නෙ. මට ද්වේෂය එන්නෙ යම් සේද එයාටත් ද්වේෂය එන්නෙ ඒ විදියට. මට ඊර්ෂ්‍යාව එන්නැද්ද, එනවා. මට මාන්නය එන්නැද්ද, එනවා. මට කපටිකම එන්නැද්ද, එනවා. මට කුහකකම් එන්නැද්ද, එනවා. ඒ වගේම තමයි ඒගොල්ලන්ටත්. මට රාග, ද්වේෂ, මෝහ, ඊර්ෂ්‍යා, මදමාන, කපටිකම් එනවා වගේම තමයි ඒගොල්ලන්ගේ හිත්වලත් ඒවා එන්නෙ.

ඉතින් අපි එහෙම බැලුවාම අපි ඔක්කොම එකයිනෙ. වෙනසක් නැනෙ. ඉතින් අපි කොහොමද තව කෙනෙකුට ඇඟිල්ල දික් කරන්නෙ. හැබැයි අපි අවිද්‍යාවට යටවෙලා අපි ශුද්ධවන්ත වෙලා අනිත් අයට ඇඟිල්ල දික් කරන්න යනවා. මමත් සෑහෙන්න වැටිච්ච උගුලක් ඕක, වැටිච්ච වලක්. වැටිලා වැටිලා හොම්බ ඇනිලා තමයි අන්තිමට තේරුම් ගත්තෙ. දැන් ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ බාහිර ලෝකෙ නෙවෙයි මගේ ළඟ. ඇත්තටම මතක තියාගන්න අපි විඳවන්නෙ, ප්‍රශ්න හදාගන්නෙ බාහිරයේ ප්‍රශ්නයක් හින්දා නෙවෙයි මගේ ඇතුලාන්තයේම තියෙන ප්‍රශ්නයක් හින්දා. මගේ ළඟමයි අවුල තියෙන්නෙ වෙන කොහෙවත්ම නෑ. අන්න ඒක බාරගන්න, ඒක හොයන්න. ඒක හොයන්න පුදුම උද්‍යෝගයක් හදාගන්න ඕන. මොකක්ද මගේ ළඟ තියෙන මේ අවුල. ඒ උද්‍යෝගී මනස හදාගෙන හැමවෙලේම සතිමත්ව ඉන්න. මගේ අවුල ඒ කුණු ටික එළියට එනකොට අල්ලගන්න. එහෙමයි අපි මේ වැඩේ කරන්න ඕන. එහෙම නැතිව එකිනෙකා එක්ක සංසන්දනය කරලා බාහිරට වෛර කරන්නවත්, මට මං ගැන පහත් හැඟීමක් ඇතිකරගන්නවත් නෙවෙයි.

ඉතින් මේ කියන තත්වය මුළු විශ්වයටම පොදු දෙයක්. ඒ ඒ දේවල් පවතින්නේ ඒ ඒ දේවල් වල ස්වභාවයෙන්. මේ ඕනම දෙයක් මේ ඕනම මානුෂීය හැඟීමක් මනුස්සයෙක්ගේ හිතක හටගන්න පුලුවන්. අපි අපි ගැන හිතලා බලමු. අපි තවම එකම ක්ලේශයක්වත් ප්‍රහාණය කරලා නැති නම්, ඒ කියන්නෙ තාම ඔය ඔක්කොම කෙලෙස් ටික තියෙනවානෙ හැංගිලා හරි. මොකද එකසැරේකට එළියට බහින්න පුලුවන් එක සිතුවිල්ලකට විතරයි. එතකොට ඒ සිතුවිල්ල යම්කිසි එක ක්ලේශයකට සම්බන්ධව එළියට පනින්නෙ. හැබැයි ඒකෙන් කියන් නැනෙ අපිට අනිත් ඒවා නෑ කියලා. ඔක්කොම කෙලෙස් ටිකට එකසැරේ එළියට එන්න බැනෙ. එකසැරේකට එකක් එනවා. ඒ කියන්නෙ අනිත් ඒවා යට ගිහින් තියෙන්නෙ.

අපිට අන්න ඒක බාරගන්න පුලුවන් නිහතමානීකම තියෙන්න ඕන. මේක තේරුම් ගත්තොත් මේ තමන් තුළින් මේක ඔබට තේරුම්ගන්න පුලුවන් වුනොත් අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා අනිත් අය කියන්නෙත් කවුද කියලා, අපි කවුද කියලා තේරුම් ගත්තහම අපිට අනිත් අයත් කවුද කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන්කමක් එනවා. ඒ කියන්නෙ අනිත් අයගේ අඩුපාඩුකම් ගැන අපි කලබල වෙන්නෙ නැතිවෙනවා. හැම ජීවියෙක්ම මෙහෙමයි කියලා තේරුනාම මේ ලෝකෙ හැම ජීවියෙක් එක්කම අපිට සාමකාමීව ඉන්න පුලුවන් හැඟීම එනවා, ඔක්කොම එකයි.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට ලස්සන උපමාවක් කියනවා, මං ඒක කියනවා මේ වෙලාවේ. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, හැම එක්කෙනාගේම ඇඟේ හොරි තියෙනවා නම් සොරි කියන්න ඕනද කියලා. හරි ලස්සන උපමාවක්, මං ඒකට හරි කැමැතියි. හැම කෙනාගෙම ඇඟේ හොරි. හොරි කියන්නෙ තුවාලනෙ. හොරි තියෙනවා නම් සොරි කියන්න ඕනද අහනවා. ඕන නෑ මොකද මගෙත් හොරි, එයාගෙත් හොරි. ඉතින් මොනවාටද සොරි කියන්නෙ, අපි ඔක්කොම එකයි. එතකොට තවත් කෙනෙක් පහත් කරන්නවත් මම උසස් කරන්නවත්, මම හෙලා දකින්නවත් ඔය මොකවත් ප්‍රශ්න එන්නෙ නෑ. ඉතින් මේ විදියට අපි අවුලක් හදාගන්නෙ මේ එකිනෙකා ගැන සංසන්දනය කරලා අවුලක් හදාගන්නෙ මමත්වයෙන් තමයි අපි ඒ සංසන්දනයට ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ සක්කායදිට්ඨිය. බරපතලම ක්ලේශය. ඒක නිසා තමයි අපි ඔය සංසන්දනයට ගිහිල්ලා අවුල් දාගන්නෙ. දැන් අපි මේ සැබෑ තත්වය තේරුම්ගත්තහම ඒවා ස්වභාවික දේවල් කියලා දකින්න පුරුදු වෙනවා. එතකොට මමත්වය ටික ටික බුරුල් වෙලා, බුරුල් වෙන්නත් පටන් ගන්නවා. මේවා ස්වභාවිකයි. කෙනෙක් යටිකූට්ටු වැඩ කරනකොට ස්වභාවිකයි. ඒක එයාගේ ස්වභාවය. අපි ළඟත් ඒක තියෙනවා, එළියට ඇවිල්ලා නෑ. අවස්ථාවක් ආපු ගමන් එන්න පුලුවන්. මොකද අපි තවම ප්‍රහාණය කරලා නැති නිසා.

ඉතින් ඔන්න ඔය කාරණා ගැන ටිකක් ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම සිහියේ තබාගන්න ඕන ඔබේ පුහුණුව දියුණු වෙන්න නම්. ඔය තමයි අද අන්තිම කාරණය. නුවණින් කල්පනා කරන්න, හොඳින් සිහියේ තියාගෙන මේ කරුණු ඔබේ මනසේ තියාගෙන පුහුණුව කරගෙන යන්න, ඔබේ පුහුණුව ඒකාන්තයෙන්ම දියුණු වෙනවා. ඔබ සුන්දර මනුස්සයෙක් බවට පත්වෙනවා, ඔබට ජීවිතේ විඳින්න පුලුවන් වෙනවා. අද මිනිස්සු ජීවිතේ විඳවනවා. ඇත්තටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉගැන්නුවේ මනුස්සයාට ජීවිතේ විඳින්න පුලුවන් කලාවක්. හරිම සුන්දර කලාවක්, හැම මොහොතකම, හැම දවසකම සතුටින් ඉන්න පුලුවන් කලාවක්. එතකොට අපිට ළඟ මොනවා තිබුනත් අපි දුක් වෙන්නෑ, පසුතැවෙන්නෑ, අපි ඒ දේවල් ගැන අවධානයෙන් නිරීක්ෂණයෙන් ඉස්සරහට ගමනක් යනවා. ඉතින් මං හිතනවා මේ කාරණා ටික ඔබට උදව්වක් වෙයි කියලා. තෙරුවන් සරණයි!

10) භාවනාවේදී ඇතිවන වේදනා වලට විසඳුම | meditation techniques EP01 | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද අරගෙන එන්නෙ ප්‍රායෝගිකව භාවනාව පුහුණු කරන කෙනෙකුට අත්දකින්න වෙන ගැටළු ටිකක් සහ ඒවත් එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ, ඒවට අපි කොහොමද මූණ දෙන්නෙ කියන ප්‍රශ්න ටිකක් සහ ඒවාට උත්තර ටිකක් සහිතව තමයි අරගෙන එන්නෙ, ගොඩාක් භාවනාව ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන අයගෙන් මට ලැබෙන ගැටළු ප්‍රශ්න සහ මම පෞද්ගලිකව මගේ ජීවිතේ අත්දැකලා තියෙන දේවලුත් එක්ක ඉතින් මට හිතුනා මාත් එක්ක මුහුණට මුහුණ මුණගැසිලා කවුරුවත් මේ channel එකෙන් හමුවුනු අය උපදෙස් ගන්නැහැනෙ. හැමෝම එක්කො

channel එකෙන් නැත්නම් mobile එක හරහා email හරහානෙ කමටහන් සුද්ධ කරගන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා මුහුණට මුහුණ මුණ නොගැසීමේ අවාසිත් තියෙනවා.

අපි ඇත්තටම භාවනා කරනකොට අපි කමටහන් ගන්නවා නම් යම්කිසි ගුරුවරයෙක්ගෙන් අපි උපදෙස් ගන්නවා නම් යම්කිසි ගුරුවරයෙක්ගෙන් ඒ ගුරුවරයා සජීවීව දැකලා සජීවී හඬ අහලා උපදෙස් ගන්න අවශ්‍යයි, ඒක නැතිව හරියන්නෙ නැහැ. ඉතින් අනිවාර්යයෙන්ම අපේ මේ ඇස් දෙකෙන් පණ පිටින් ගුරුවරයා දැකලා කන් දෙකෙන් සජීවීව හඬ අහලා ගුරුවරයාගේ, ඒ කියන්නෙ මුහුණට මුහුණ මුණ ගැසිලා භාවනා කමටහන් සුද්ධ කරගන්න ඕනෙ. ඉතින් එහෙම එකක් අද නැහැ. අද කාර්යබහුල ලෝකෙ මේ නවීන තාක්ෂණයෙන් තමයි ගොඩක් අය භාවනා උපදෙස් ගන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා ඒකත් එක හේතුවක් තියෙනවා. නමුත් අපි මුණ ගැහෙන්නෙ නැනෙ කියලා කිසිවක්ම නොකර ඉන්නවට වැඩිය හැකි පමණින් යමක් කරන එක වඩා හොඳයි. ඉතින් ඒ නිසා ඔබ කවුරු හෝ කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙක්ගෙන් උපදෙස් ගන්නවා නම් දවසක මුණගැහෙන එක තමයි හොඳ, මුණ ගැහෙන දවසක් එනතුරු දැනට ඔබ ඔය කරගෙන යන කටයුතු කරගෙන යන්න. ඉතින් ඒ සඳහා උපකාරයක් වෙයි කියලා හිතලා තමයි මං මේ වීඩියෝ එක ගේන්නෙ. ඇත්තටම මේ වීඩියෝවේ තව දෙක හෝ තුන වශයෙන් තව කොටස් දෙකක් තුනක් සමහර විට එයි. කොහොම වුනත් මේ පළවෙනි වීඩියෝ එකෙන් මම ඔක්කොම ප්‍රශ්න ටික කතා කරන්නැහැ.

එතකොට අද මං කිව්වා, භාවනා කරද්දි, ප්‍රායෝගිකව සතිය පුරුදු කරද්දි සක්මන පර්යංක වශයෙන් භාවනා කරන්න යම්කිසි හරි උත්සාහයක් ගන්න කෙනෙකුට එදිනෙදා ජීවිතයේ සතිමත් බව පුරුදු කරන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකුට තමයි මේ ගැටළු පැන නගින්නෙ. එහෙම නැතිව නිකං බණ අහලා බණ අහනකොට හිතේ ඇතිවෙන ප්‍රබෝධයෙන් හරි හොඳ බණක් කියලා හිතාගෙන හිටියට එහෙම අයට මේක අදාළ වෙන්නෙ නැහැ. මට කතා කරන ගොඩක් අය එහෙමයි. ඒගොල්ලො කියනවා, මැණියන් වහන්සේගේ දේශනා අහද්දි හිතෙනවලු මම ආයෙත් මේ වගේ තැනකදි මේ විදියට කටයුතු කරනවා, මේ වගේ ප්‍රශ්නයක් ආවහම කියලා හිතනවා. හැබැයි ඒ ප්‍රශ්නෙ එනකල් පුහුණු වෙන්නෙ නැහැ. ඊටපස්සෙ ප්‍රශ්නෙ ආවහම ආයෙ විඳවනවා. හිතන්න එපා ඔබ මේ දේශනාව අහලා ඒකෙ තියෙන රසය මනසට දැනිලා මේක ඇත්තක් කියලා තේරුණු පලියට ඔබට මේ දේවල් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න හිත හදන්න, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න පුලුවන් වෙයි කියලා හිතන්න එපා. මේක තමයි අපේ රටේ සියයට අනූනවයකටම වෙලා තියෙන හානිය. හැමකෙනාම ඉවරයාක් නැතිව බණ අහනවා අහනවා හැම තැනම ඇවිද ඇවිද, වැඩේ කරන් නැහැ. ඒ නිසා තමයි ඔබ හොඳට බලන්න, ඔබ බණක් අහනකොට ඔබේ මනසේ ඇතිවෙන ප්‍රබෝධය, උද්දීපනය, උත්තේජනය පැය කිහිපයක් හෝ දින කිහිපයක් තියෙනවා. ඊටපස්සෙ ඒක ඉවරවෙනවා. ඊටපස්සෙ ඒ උත්තේජනය ඒ ප්‍රබෝධය ඇති කරගන්න ආයෙත් බණක් අහන්න ඕනෙ. ඉතින් මැරෙනකම්ම ඔහොම බණ අහ අහා ඉන්නද. ධර්ම දේශනාවක් ශ්‍රවණය කරනවා කියන එකේ තේරුම ඉගෙන ගන්න ඉස්සෙල්ලා.

අපි ධර්මය කියන එක පැත්තකින් තියමු. මේ ලෝකෙ ඕනම විෂයක් සම්බන්ධයෙන් දේශනා පවත්වන්න පුලුවන්. එතකොට අපි යම්කිසි දේශනයකට සවන් දෙන්නෙ ඇයි? ඒ දේශනයෙන් ඉගෙන ගෙන යම්කිසි දෙයක් ඒවා අපේ මේ එදිනෙදා practical ප්‍රායෝගික ජීවිතයට එකතු කරගන්නයි අපි සවන් දෙන්නෙ. ඕනම විෂය පථයකට අදාළව. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයට අදාළ දේශනාත් එහෙම තමයි. අපි ඒ වුනාට අපේ රටේ බහුතරය මිනිස්සු බණ අහන්නෙ ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්නෙ ධර්ම ශ්‍රවණයම පින

උදෙසා විතරයි. අනේ සාදු සාදු මං බණ ඇහැව්වා, මේ බණෙන් මට මේ පින හම්බුනා, එතනින් ඉවරයි. ඒ නිසා තමයි ඔබේ සසර තාම ඉවර නැත්තෙ. ඒ නිසා තමයි ඔබට තවත් සංසාරයක් ඉස්සරහට යන්න වෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් අපිට බණ වලින් කියාදෙන්නෙ සාදු සාදු කියලා පින්කම් කරලා දිව්‍යලෝකෙ යන්න. කවදාවෙනකන්ද ඔබ ඔය දේ කරන්නෙ, කවදද ඕක ඉවරවෙන්නෙ. ඇයි දිව්‍යලෝකෙ සදාතනික ඒකාන්ත සැප ඇති තැනක්ද, මතක තියාගන්න දිව්‍යලෝකෙ ගිහිල්ලත් කෙලින්ම අපායට ගිය අයත් ඉන්නවා. දිව්‍යලෝකෙ කියන්නෙ අධික කාම ලෝකයක්. මේ මනුස්ස ලෝකෙටත් වැඩිය කාමය අධිකයි. ධර්මයක හැසිරෙන්න සිහිනුවණ පිහිටන්නෙ ඉතාම කලාතුරකින්. මෙච්චර මේ අවම කාමයක් තියෙන මනුස්ස ලෝකෙ ඉන්න මනුස්සයන්ටත් ධර්මය ප්‍රායෝගිකව පුහුණුවෙන්න හිතක් එන්නෙ නැතිකොට දිව්‍යලෝකෙදි හිතෙයිද. එච්චරට අපේ ලෝකෙ, අපේ රටේ මිනිස්සු මේ කාමය උදෙසා, ලෞකික සැප උදෙසා අල්ලන ඇල්ලිල්ල දිහා බැලුවහම මෙච්චර මෝඩ වෙන්න පුලුවන්ද කියලා හිතෙනවා මිනිස්සුන්ට. තනිකරම ධර්මය අල්ලලා තියෙන්නෙ කාම සැපයක් උදෙසා. එහෙම අයට මේ දේශනාව වැඩක් නෑ. මේක ඕනෙ මේ කරන දේශනාවෙන් ප්‍රයෝජනය තියෙන්නෙ එක මොහොතක් හෝ එදිනෙදා ජීවිතේ කරන එක වැඩකදි හරි සතිය පිහිටුවන්න උත්සාහ කරන කෙනෙකුටයි. ගොඩක් අය සතිය පිහිටුවන්න මොහොතක්වත් උත්සාහ කරලා නෙවෙයි කතා කරන්න එන්නෙ. එහෙම නැති අයට මේක වැඩකුත් නැහැ. ඒ නිසා ඔන්න භාවනාව කියන එක සතිමත් වීම පුරුදු කරන ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරන අයට තමයි මේ දේශනාව.

ඔන්න එහෙම මට යොමු කරපු ප්‍රශ්න අතර පළවෙනි එක තමයි ශාරීරික වේදනාවල්. මේක එන්නෙ ඇත්තටම පර්යංක භාවනාව කරන අයට. පර්යංක භාවනාව කරන අයට එන ශාරීරික වේදනාත් එක්ක ගණුදෙනු කරන හැටි ගොඩක් අය දන්නෙ නැහැ. ඔන්න ඒක කොහොමද වෙන්නේ? ඒ වේදනා එක්ක අපි කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කියන එක ඔන්න අද පහදලා දෙනවා. ඉතින් පර්යංක භාවනාවේදී අපිට ඇතිවෙන වේදනාවල් හසුරුවගන්න අපිට උපක්‍රම දෙකක් පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්. පළවෙනි එක; සමහර විට ඔබට ඒ වේදනාවල් ඇතිවෙලා තියන්නෙ ඔබේ ඉරියව් පැවැත්වීමේ යම්කිසි ප්‍රශ්නයක් නිසා හෝ අසනීපයක් නිසා වෙන්න පුලුවන්. එහෙනම් අපි කරන්න ඕනෙ අන්න ඒකට ඉස්සෙල්ලා පිළියම් යොදාගෙන භාවනාව පටන් ගන්න ඕනෙ. අපි හිතමු මෙහෙම. ඒ කියන්නෙ ඔබට භෞතිකව තමයි මේ ක්‍රමයේදී භෞතිකව තමයි ඔබට වේදනාවත් එක්ක ක්‍රියා කරන්න වෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ වේදනාවට හේතුව අසනීපයක් නම් ඔබට ඒ පර්යංකයේදී හටගන්නා වේදනාවට හේතුව නැත්නම් සක්මනකදිත් එන්න පුලුවන්. එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩක් කරද්දිත් ඒ වේදනාවට හේතුව අසනීපයක් නම් ඔන්න ඔබට සිද්ධ වෙනවා සුදුසු ප්‍රතිකාර ගන්න. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ වේදනාව ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ අසනීපයක් නිසා, එහෙනම් ඒකට බෙහෙත් හේත් කරගන්න දැනගන්න ඕනෙ. ඉතින් මේ බෙහෙත්හේත් සම්බන්ධයෙන්, සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් වෙනම හිතන්න ඕනෙ. යෝග කර්මය කරද්දි යෝගාවචරයා ළඟ තියෙන්න ඕනෙ ගුණධර්ම ටිකක් තියෙනවා, මං ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝ එකක් අරන් එන්නම්. එතන සඳහන් කරනවා මේ ආබාධ අඩු බව, ආබාධ රහිත බව, නීරෝගී බව අවශ්‍යයි මේ වැඩේට. ඒ කියන්නෙ ගොඩාක් වේදනා අධික ආබාධයක් තියාගෙන මනස ඒකාග්‍ර කරන්න හරි අමාරුයි ආධුනිකයෙකුට. ඉතින් ඒ නිසා අපි දැනගන්න ඕනෙ අපි මේ ඇවිල්ලා තියෙන වේදනාවල් හටඅරන් තියෙන්නෙ අසනීපයක් හින්දා නම් ඒකට සුදුසු ප්‍රතිකාරයක් අරගෙන භාවනාවට යන්න අපි දැනගන්න ඕනෙ. ඔන්න ඕක තමයි පළවෙනි උපක්‍රමය.

දෙවෙනි උපක්‍රමය, ඒ වේදනාවල් වලට හේතුව අපි හිතමු සමහර වෙලාවට ඔබ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ ප්‍රශ්නයක්. ඔබ ඉරියව්ව හරියට සමබරව ඉඳගන්න දන්නෙ නැහැ. මම දැකලා තියෙනවා ලංකාවේ විශේෂයෙන් ගොඩක් මිනිස්සු මම කලිනුත් වීඩියෝ වල කියලා තියෙනවා, ඇත්තටම පර්යංක භාවනාවෙ ඉඳගන්නවත් දන්නෙ නැහැ. ඔබ ලැජ්ජා වෙන්න ඕනෙ ඔබ බෞද්ධයෙක් විදියට උඩපැනගෙන කෑගැහුවට විනාඩි විස්සක් පර්යංකයෙන් ඉඳගන්න දන්නැනෙ. මම දැකලා තියෙනවා ඉඳගන්නවා දණිස් දෙක උඩ තියෙන්නෙ. කකුල් දෙක හරස් අතට නැවුවට පස්සෙ දණිස් උඩ. ඊටපස්සෙ ඉඳගන්න බෑ දන්නැනෙ, කකුල් දෙක කරුව වගේ හරස් අතට තියාගෙන දණිස් දෙක උඩ, පිටිපස්සට නැවිලා පුදුම අමාරුවකින් තටමගෙන ඉන්නවා. ඊටපස්සෙ කියනවා ඇස්පියාගෙන හිටියාම හරි භාවනාව කියලා. අනේ මන්දා, මේකට ඉරියව් පහසුව ඕනෙ ඉස්සෙල්ලාම. අපේ ඉරියව්ව සමබරව පට්ටලව තියාගන්න දැනගන්න ඕනෙ. අපි මේ යන්නෙ කුඹුරු කොටනවා වගේ වැඩක් කරන්න නෙවෙයිනෙ. අපි යන්නෙ ඉතාම සියුම් වැඩක් කරන්න. මනසත් එක්ක සියුම් ගණුදෙනුවක් තියෙනවා කරන්න.

එතකොට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දාන වචනේ තමයි ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම දෙන්න ඕනෙ. මේ කයත් එක්ක සුහද වෙන්න ඕනෙ ඉස්සෙල්ලා. මතක තියාගන්න අපේ හිතට නිවන් දකින්න ඕනෙ වුනාට මේ කයට නිවන් දකින්න ඕනෙ නෑ, කය යන්නෙ කයේ රටාවට. කයට තියෙනවා වෙනම පැත්තක් ඉතින් එයා වැඩ කරන්නෙ එයාගේ අවශ්‍යතාවයට. අපිට නිවන් දකින්න ඕන වුනා කියලා මේ ඇඟට නිවන් දකින්න ඕන නෑ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ බබා චුට්ටක් නළවගන්න. මේ කය චුට්ටක් පහසුවෙන් තියාගන්න අපේ වැඩේට. එතකොට අපි ඉඳගන්නකොට සමහර අය ඇඳගෙන ඉන්නෙ භාවනා කරන්න ගියාම තද ඇඳුම් ඇඳගෙන යනවා. එහෙම භාවනා කරන්න ඉඳගන්න බැහැ. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ බුරුල් ඇඳුමක් ඇඳගන්න. එහෙම නැත්නම් ඇඳුම් බුරුල් කරගන්න, ලිහිල් කරගන්න, ඒවා තදට හිරට තියාගෙන පර්යංකයකට ගියාම ඉඳගත්තහම ඒකෙ පීඩනය දැනෙනවා, එතකොටත් වේදනා එනවා. සියුම් තමන්ගේ ශරීරයට පහසු ඇඳුමක් ඇඳගන්න දැනගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම භාවනා කරන්න ඉඳගන්න ආසනය, අපි නිකාම්ම මේ සිමෙන්ති පොළොවකට ටයිල් පොළොවක ඉඳගත්තහම ආධුනිකයෙකුට අමාරුයි. රිදෙනවානෙ. තට්ටම් වලට, කකුල් වලට රිදෙනවා. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ යම්කිසි කුෂන් එකක් හරි, කොට්ටයක් හරි මොකක් හරි ඉඳගන්න හොඳ ගැලපෙන සුදුසු දෙයක් හදාගන්න දැනගන්න. ඒක උඩ තමයි අපි ඉස්සෙල්ලාම ඉඳගන්න ඕනෙ. එතකොට ඔබ ඉඳගන්න පාවිච්චි කරන ඒ කුෂන් එක හරි කොට්ටෙ හරි පහසු එකක් හොඳ එකක් ඔබ සරලව පහසුව ඒක පාවිච්චි කරන්න දැනගන්න ඕනෙ.

ඊළඟ එක පර්යංකයට ඉඳගන්නකොට කොන්ද දෙකට නවාගෙන, වකුටු කරගෙන ඉඳගෙන බැහැ. ඍජුව ඉඳගන්න ඕනෙ. මොකද මේ කොඳුඇට පෙළේ තියෙන ඇටකටු එකිනෙක එහෙට මෙහෙට හැප්පිලා තිබුනොත් වැඩිවෙලා ඉන්නකොට අර හැප්පුනු තැන්වලින් කැක්කුමක් දෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට ඉන්න බැහැ. ඒ නිසයි අපි මේ කොන්ද ඍජුව තියාගන්නෙ. ඊළඟ එක බෙල්ලත්. හොඳට බලන්න තමන් ඉඳගත්තට පස්සෙ විනාඩි පහක් විතර ගන්න තමන්ගේ ඉරියව්ව සුවපහසුව හදාගන්න. එකපාරට ගිහින් දඩබඩ ගාලා ඉඳගෙන භාවනා කරනවා කියන්නෙම එහෙම කෙනෙක් ඉඳගන්නකොටම තේරෙනවා මෙයා මේ භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා දැනගෙන නෙවෙයි භාවනා කරන්න යන්නෙ කියලා. චුට්ටක් වෙලා ගියාට කමක් නෑ, වෙලාව අරගෙන හිමින්සීරුවෙ තමන්ගේ ශරීරයට සමබර පහසු ඉරියව්ව හදාගන්න. බෙල්ලත් හොඳට ඇස්පියාගෙන බෙල්ලත් බලන්න මොන විදියට තියාගත්තොත්ද මට සමබර

වෙන්නෙ. එහෙට මෙහෙට ඇලවෙලාද, වකුටු වෙලාද එහෙම තිබුනොත් වැඩිවෙලා ඉදගන්න බැහැ. එතකොට මේ කොන්ද සහ බෙල්ල ඍජුව තියාගෙන ඔබ ඉදගන්න දැනගන්න ඕනෙ.

ඊළඟ එක එහෙම ඉදගත්තට පස්සෙ උරහිස් බුරුල් කරන්න. ගොඩක් අය හොඳට බලන්න, ඔබ ඉදගත්තට පස්සෙ අනිවාර්යයෙන් මතක තබා ගත යුතුයි, උරහිස් බුරුල් කරගන්න. ගොඩක් අය උරහිස් තද කරගෙන ඉන්නෙ. නෑ මේ කය ඉතාම, අර මළකදක් ඉන්දවලා තියෙනවා වගේ, මළකදක් ඉන්දවලා තිබ්බොත් බෙල්ලත් කැඩෙනවා, ඒ වගේම නැතිව, මේක ඉතාම සුඛනම්‍ය විදියට ඉන්දවන්න ඕනෙ. පහසු ඉරියව්වකින් ඉන්දවන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඔබේ අත් දෙකත් පහසු විදියකට, සමහරු අත් දෙක තියාගන්නෙත් කෘතිමව, හිතලා, තද කරලා, සමහරු අත් දෙක උකුල උඩ තියාගෙන ඉන්නෙ අමුතු රටාවල් වලට. ඒකටම වෙනම ආයාසයක් ගන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ දණිස් දෙක උඩින් සමහරු අත්දෙක තියනවා මාපටඇඟිල්ලයි, දබර ඇඟිල්ලයි එකට හා කරලා ඇඟිලි, අනිත් ඇඟිලි තුනම දිග කරලා තද කරලා අත් දෙක තියාගෙන ඉන්නෙත් හිතලා. එතකොට තේරෙනවා මෙයා මේ කොහෙහරි පොටපිට වරද්දගෙන තියෙන්නෙ කියලා. එතකොට යම්කිසි අපහසුවක් එනවා පර්යංකයේදී.

අත්දෙක පහසුවෙන් කඩාහැලෙන විදියට බුරුල් කරලා තියාගන්න. එහෙමත් අපි තියාගන්න ඕනෙ. ඉතින් අර බෙල්ලෙ පේෂිත් පහසුවෙන් තියාගෙන මේ විදියට ඔබ චුට්ටක් විනාඩි පහක් දහයක් හරි කමක් නෑ, විනාඩි පහක් වගේ අරගෙන මේ ඉරියව් සමබරව, කකුල් එක මත එක වදින් නැතිව, පහසුවෙන් ඔබ ඉදගන්න දැනගන්න ඕනෙ. ඇත්තටම නම් පර්යංක භාවනාවට යන කෙනා ඉරියව්වට පේවෙන්න ඕනෙ. තමන්ගේ ඉරියව්වට ඉතාම සාදරව ඉරියව්ව හදාගන්න ඕනෙ. එහෙම නැතිව ඔහේ ගිහිල්ලා දඩබඩ ගාලා කොහේහරි කමක් නෑ ඉඳගෙන භාවනා කරනවා කියන්නෙ තේරෙනවා මේ වැඩ්දුර යන්න හිතාගෙන ඉන්න කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා. ඔබට මේක මනස ගැඹුරු අවධියකට අරගෙන යන්න කැමැති නම් මේ මුල ඉදලම මේක ලැහැස්ති වෙන්න ඕනෙ. ඔන්න ඔය ටික තමයි ඔබ වේදනාව සම්බන්ධයෙන්, විශේෂයෙන් අර ගොරෝසු බරපතල වේදනාවලදී ඔබ ඔන්න ඔය කාරණා ටික ගැන සැළකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. මේ වේදනාව අසනීපයක් නිසා හෝ ඉරියව්වේ ප්‍රශ්නයක් නිසා නම් ඔන්න ඔය කාරණා ටික සකස් කරගන්න දැනගන්න ඕනෙ. පර්යංකයේදීත්. එතකොට ඔබට වේදනාවල් ගොඩාක් දුරට, ගොඩාක් වෙලා යනකල් එන්නෙ නැහැ.

ඊටපස්සෙ අපි හිතමු මේ ඔක්කොම ටික කරාට පස්සෙත් අසනීපයක් තියෙනවා නම් අසනීපෙට වෙදකනුත් කරලා, ඉරියව්වේ ප්‍රශ්නෙකුත් තියෙනවා නම් ඒකත් හදාගත්තට පස්සෙ වේදනාව එනවා නම් ඔන්න ඕක තමයි දෙවෙනි point එක. තවමත් එච්චර ටිකක් කරලත් තවත් වේදනාවල් ඉතුරු තියෙනවා නම් දැන් කරන්න තියෙන්නෙ ඔබට එක උත්තරයයි දැන් තියෙන්නෙ, ඒ තමයි ඒ වේදනාව ඔබේ භාවනා අරමුණ බවට පත් කරගන්න එක. ඔන්න ඔය හරහා තමයි වේදනානුපස්සනා කාණ්ඩය ගොඩනැගෙන්නෙ. ඒ අපි ගොඩාක් වෙලාවට භාවනා කරන අය ලංකාවෙ මම දන්නවා හිතාගෙන ඉන්නෙ භාවනා කරන්න නම් වේදනාව එන්න බැහැ. වේදනාව නැති මොහොතක් වෙන්න ඕනෙ මට භාවනා කරන්න කියලා වේදනාවට වෛර කරගෙන වෛර කරගෙන තල්ලු කරන්න හදන්නෙ. නෑ වේදනාව කියන්නෙත් අනිත් අරමුණු වලට වැඩිය ඉතාම වේගයෙන් නිවන කියන තැනට යන්න පුලුවන් ශ්‍රේෂ්ට භාවනා කර්මස්ථානයක් තමයි වේදනාව කියලා කියන්නෙ. හැබැයි ලංකාවේ බෞද්ධයො අතර තියෙන්නෙ වේදනාව නැති තැන තමයි නිවන තියෙන්නෙ කියලා. ඒ නිසා ලංකාවේ බෞද්ධ උපාසක උපාසිකාවො

භාවනානුයෝගීන් වේදනාවට පුදුම බයයි. වේදනාවට බයයි, ඒකෙන් පලායන්න හදන්නෙ. එතකොට ඒගොල්ලන්ට තේරෙන්නෙ නැහැ මේ වේදනාවට භය කියන එක හට අරන් තියෙන්නෙ අධික සක්කාය දිට්ඨිය නිසා කියලා. මේ ශරීරයට තියෙන පුදුම ආසාවක් නිසා තමයි වේදනාවට එච්චර බය. මේ කයට එච්චර ඇලිලා. මම ට එච්චර ඇලිලා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ උපක්‍රම ටික කලාට පස්සෙත් යම්කිසි විදියකට වේදනාව තියෙනවා නම් ඒ වේදනාව ඔබේ භාවනා අරමුණ කරගෙන වේදනාවට සතිමත් වෙන්න. වේදනාව නිරීක්ෂණය කරන්න. වේදනාව තුළට කිඳාබහින්න. කිඳාබැහැලා ගවේෂණය කරන්න. පර්යේෂණය කරන්න වේදනාවේ ස්වභාවය. ඔබට ඒ හරහාම නිවනට අදාළ දොරක් ඇරගන්න පුලුවන්. අනිත් අරමුණු වලට වැඩිය වේදනා අරමුණ ඉතාම වේගවත් අරමුණක් නිවනට. ඔය බුරුමයේ ස්වාමීන් වහන්සේලා කමටහන් දෙන ස්වාමීන් වහන්සේලා හරිම කැමැතියි වේදනාව අධික යෝගීන්ට. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා වේදනාව අධික අයට වෙනම තල්ලුවක් දීලා උනන්දුවෙන් උපදෙස් දෙනවා, මොකද උන්වහන්සේලා දන්නවා වේදනාව අධිකයි නම් එයාට මේ වේදනාවත් එක්ක හරියටම ගණුදෙනු කරන ක්‍රමය අහුවුනොත් අනිත් ඔක්කොටම වැඩිය වේගයෙන් එයා ඉස්සරහට යනවා. වේදනාව කියන්නෙ එච්චර ශ්‍රේෂ්ට කර්මස්ථානයක්, මිනිස්සු දන්නෑ. අපේ රටේ මිනිස්සු දන්නෑ. වේදනාවට පුදුම බයයි. මේ සිද්ධාලේප කුප්පියි, පෙනඩෝලුයි, බාම් වර්ගයි හැම එකක්ම ඉල්ලගෙන යනවා.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට ගියාම පුටු පුටු පුටු කියන්න කට්ටියක් ඉන්නවාලු. පුටු පුටු කියන්නෙ ඒ ගොල්ලන්ට පර්යංකයෙන් බිම ඉඳගන්න බැහැ. පුටුවක් ඉල්ලගන්න තමයි හැමවෙලේම කෑගහන්නෙ. අනේ මෑණියො දණිස් අමාරුව, අනේ මෑණියො කකුලේ අමාරුව, දණ ගහන්න බෑ වඳින්න බැහැ. කටකොණින් හිනායනවා එතකොට මට, ඒ මිනිස්සු ඉන්න මානසිකත්වය. ඉඳගන්න බැහැ බයයි, පුරුදු නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ඕක තමයි ඔය තමයි අර ගොරෝසු බරපතල වේදනාවල් එක්ක ඔන්න ඔය ක්‍රමයට ඔබ ගණුදෙනු කරන්න දැනගන්න ඕනෙ.

ඊළඟට තව වේදනා වර්ගයක් තියෙනවා ඒ තමයි හිරිවැටෙන එක. කකුල් හිරිවැටෙන එක. ඉතින් මේ ගොඩාක් වෙලාවට මේ කකුල් හිරිවැටෙන එක සිද්ධ වෙන්නෙ නම් අපි නමලා කකුල් ඉඳගත්තහම ස්නායු තදවීමකින් තමයි මේ මාංශපේශීන් වලට සුදුසු විදියකට නියම පරිදි රුධිරය යන්නෙ නැතිවුනාම, ලේ ගමනාගමනය අඩාල වුනාම හිරිවැටීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේක සිද්ධ වෙන්නෙ ඔබ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තද කරලා තමයි ඉඳගෙන ඉන්නෙ. අර කලින් කිව්වා වගේ සුවපහසුව ඉඳගෙන නැහැ. හොඳට බලන්න දැඩි වෙලා තියෙන්නෙ කකුල්. ඒක දැනෙන්නෙ නැහැ. අපි ඉඳගෙන වේදනාවත් එක්ක හිරිවැටීමත් එක්ක ගණුදෙනු කරනකොට තේරෙන්නෙ නැහැ මගේ මේ කකුල් දෙක මම තද කරන් ඉන්නෙ කියලා. මම මේ කකුල් දෙක තද කරගෙනද ඉන්නෙ කියලා හිතුවොත් දැනෙනවා ආ, තද වෙලා තමයි තිබිලා තියෙන්නෙ කියලා. එතකොට කකුල් දෙක බුරුල් කරන්න දැනගන්න ඕනෙ. මෙන්න මෙතනදී මම රහසක් හෙළි කරනවා. මතක තියාගන්න ගොඩාක් වෙලාවට පර්යංකයේදී මේ කකුල් තදවෙන්නෙ, අපි තද කරන්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට වේදනාවට තියෙන අකැමැත්ත නිසා. වේදනාවට තියෙන ගැටීම නිසා, ද්වේෂය නිසා වේදනාව තල්ලු කරන අදහසින් අපි කකුල් තද කරනවා. ඒක එන්නෙ මමත්වයත් එක්ක. මමත්වය අධික වෙන්න වෙන්න වේදනාවට තියෙන ගැටීම වැඩිවෙනවා, වේදනාවට තියෙන ගැටීම වැඩිවෙන්න වැඩිවෙන්න කකුල් ඉරියව් තදවෙනවා, මස්පිඩු තදවෙනවා, තදවෙන්න තදවෙන්න තවත් හිරිවැටීම් කැක්කුම් වැඩිවෙන එක විතරයි වෙන්නෙ, අඩුවෙන් නෑ. අර වේදනාවට මුහුණ දෙන්න තියෙන භය නිසා අපි හිතනවා කකුල් දෙක තද කරහම වේදනාව දුරුවෙයි කියලා. නෑ, එතනදී

කරන්න තියෙන්නෙ ඔබේ මස්පිඩු ඔබේ ඉරියව්, ඔබේ කකුල් පුලුවන් තරම් බුරුල් කරන්න ඕනෙ. ලිහිල් කරන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි ඔබට ඒ වේදනාවත් එක්ක ගණුදෙනු කිරීමේ කලාව අහුවෙන්නෙ. ඔන්න හිරිවැටීම වගේ දේකදි ඔබ කළයුත්තේ එයයි. ඒ විදියට කකුල් බුරුල් කරලා, මස්පිඩු බුරුල් කරලා නිරීක්ෂණය කරන්න හිරිවැටීම. ඒක මූලික අරමුණ කරගන්න, අධිකව දැනෙනවා නම් භාවනාවේදි.

ඊටපස්සෙ තව වේදනා වර්ග ටිකක් තියෙනවා, භාවනාව පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දියුණු වෙන්න පටන් ගන්නකොට තමයි මේවා එන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු අපි භාවනාවට පාවිච්චි කරන මූලික අරමුණ හුස්ම, නැත්නම් පිම්බීම හැකිලීම කියලා. ඒ මූලික අරමුණේ හිත වැඩිවෙලාවක් පවත්වන්න පුලුවන් වුනු යෝගාවචරයාට ඒ මූලික අරමුණ මුලදි අපිට ගොරෝසුවට දැනිලා පස්සෙ එන්න එන්න සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා මූලික අරමුණ. සමහරවිට අරමුණ නොදැනී යන තත්වය දක්වා සියුම් වෙනවා. අන්න ඒ මට්ටම් වලදි තමයි මෙන්න මේ ටික එන්නෙ. මොනවද එන්නෙ කියලා බලමුකො අපි ඉස්සෙල්ලා. සමහර අයට ඇඟේ හේතුවක් නැතිව එක එක තැන් කහනවා වගේ දැනෙනවා. පුපුරු ගහන්න පටන් ගන්නවා. කුඹි දුවනවා වගේ පටන් ගන්නවා. මූණෙ මොක්කුදෝ නළියනවා වගේ පටන් ගන්නවා. නහය ළඟ මොක්කුද දඟලනවා වගේ පටන් ගන්නවා. ඉදිකට්ටෙන් අනිනවා වගේ පටන් ගන්නවා. විශාල ගැඹුරු සන්සුන් ගතියක් වගේ කයට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. පුළුන් ගොඩක් වගේ පාවෙනවා වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. විශාල හැකිලීම්, පිම්බීම්, ඉදිමෙනවා වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉහළට එසවෙනවා වගේ පටන් ගන්නවා. උඩට ගිහිල්ලා දඩස් ගාලා බිම වැටෙනවා වගේ දැනෙන්න ගන්නවා. ඔන්න ඔය වගේ නොයෙක් සංවේදනා ටිකක් දැනෙන්න ගන්නවා. පුංචි පුංචි විදීම් ටිකක්.

මේ ටික එන්නෙ අන්න අර කියපු විදියට භාවනාව පොඩ්ඩක් දියුණුවෙනකොට. දියුණු වෙනකොට කියන්නෙ ඔබ පාවිච්චි කරපු ඔබ භාවිතා කරපු මූලික අරමුණ ටික ටික සංසිඳෙන්න පටන් ගන්නකොට. ඒ අරමුණේ මනස හිත කිඳාබහින්න පටන් ගන්නකොට. අරමුණ අතරේ ගොඩක් වෙලා ඉන්න පුලුවන් වෙනකොට තමයි මේ ටික එන්නෙ. එතකොට අපේ යෝගාවචරයො හිතනවා අයියෝ මේ ෂෝක් එකට භාවනාව වෙද්දි අමුතුවෙන් කරදර ටිකක් ආවා, මේ ටික නැතිවුනා නම් හොඳයි කියලා ඔන්න ඕක කහලා ඉවරවෙලා මේ කැසිල්ල නැති කරගෙන ආයෙ හුස්ම දිහා බලනවා කියලා කහන්න යනවා. ඉදිමිලා වගේ දැනෙනකොට අතගාලා බලනවා ඇත්තටම ඉදිමිලාද කියලා. ඉදිකට්ටෙන් අනිනකොට බලනවා මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ කියලා, කුඹි නලියනකොට වගේ පිහදාන්න යනවා. පිම්බෙනවා වගේ දැනෙනකොට අතගාලා බලන්න හිතෙනවා. ඇඟ දැනෙන්නෑ වගේ දැනෙනකොට අතගාලා බලන්න හිතෙනවා. උඩ යනවා වගේ දැනෙනකොට ඇස් ඇරලා බලන්න හිතෙනවා. එතකොටම අර ඒ තාක් ගොනු කරගෙන ආපු මනස ආයෙත් ආපස්සට යනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා මෙතනදි හොඳ දැනුවත් භාවයක්, මෙන්න මෙතෙන්ට සුතමය ඥාණය තියෙන්න ඕනෙ, ඇයි මෙහෙම වෙන්නෙ කියලා යෝගාවචරයා කලින් දැනගෙන ඉන්න ඕනෙ. දැනගෙන හිටියේ නැත්නම් යෝගාවචරයා මෙතෙනදි ඔන්න ඔය කලබගෑනි ටික කරලා ඒ තාක් දුරකට දියුණු වෙලා වැඩිලා ආපු මනස ආයෙ පාතට වට්ට ගන්නවා. මෙතෙන්ට සුතමය ඥාණය ඕනෙ. ඒකයි අපි කියන්නෙ කමටහන් දෙන ගුරුවරයෙක්, සත්පුරුෂයෙක් ඕනෙ කියලා.

මෙතෙන්දි එයා කරන්න ඕනෙ, ඒවා තියෙනවාද නැද්ද ඇයි මොකක්ද වුනේ කියලා ඒවත් එක්ක පැටලිලා ඒවට උත්තර හොයන්න යන එක නෙවෙයි කරන්න ඕනෙ. ඕවා අනිවාර්යයෙන් වැඩි වෙලා තියෙන්නෙ නැහැ ගෙවිලා යනවා. ඒවා නිකං ඒවා සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ ඔය රූපය ගෙවෙනකොට රූප සංඥාව එනවා කියලා

සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ. ඒවා ගැඹුරු කාරණා, මං ඒවා හිමින් විස්තර කරන්නම්. ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ මේ වගේ දේවල් ඇතිවෙනකොට ඒකට සතිමත් වෙන එක විතරයි, නිරීක්ෂණය කරන එක විතරමයි කරන්න තියෙන්නෙ වෙන කරන්න කිසිම දෙයක් නැහැ. ඔබ ඒවට ප්‍රතිචාර දක්වන්න, ඒවට පැටලුනු ගමන් ඔබ ඒ තාක් දුරට ගොනු කරගෙන ආපු ඔබේ සතිය ආයෙත් කැඩිලා පල්ලට යනවා. ආයෙ මුල ඉඳලා පටන් ගන්න ඕන. ඉතින් මේක හරියට පුංචි කඩුල්ලක් වගේ. අභියෝගයක් වගේ. සුතමය ඥාණය ඕනෙ මේක හරහා යන්න. සුතමය ඥාණය තිබිලත් මදි. මේක ඉවසීමෙන් සතිමත්ව මේ දිහා බලන් ඉන්න පුලුවන් පෞරුෂය තියෙන්න ඕන.

ඔන්න වේදනාව සම්බන්ධව ඔන්න ඔහොම කෑලි ටිකක් තියෙනවා. ඉතින් විනාඩි ප්‍රමාණයක් ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඉතින් මං හිතනවා අද වේදනාව සම්බන්ධයෙන් මේ කටයුතු කරපු ටික හොඳටම ඇතිවෙයි කියලා. ඔන්න ඔය ක්‍රම ටිකට තමයි ඔබට වේදනාවල් සම්බන්ධයෙන් ගණුදෙනු කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් ඉතුරු ප්‍රශ්න ගැටළු සම්බන්ධයෙන් අපි ඊළඟ වීඩියෝ වලදී මුණගැහෙමු. ඔබට තියෙන ප්‍රශ්න යොමුකලාම අපිට ඒවත් මේ වීඩියෝ පෙලට එකතු කරගන්න පුලුවන්කම තියෙනවා. ඉතින් බලන්න ඔබට වේදනාවක් ආවම මේ ක්‍රම වලට පිළිතුරු සොයලා බලන්න, ඔබට සාර්ථක උත්තරයක් හොයාගන්න පුලුවන් වෙයි. තෙරුවන් සරණයි!

11) භාවනාවේදී ඇතිවන නිදිමත සහ එයට විසඳුම් | how to overcome sleepiness during the meditation | EP02

තෙරුවන් සරණයි! භාවනා කරද්දි ප්‍රායෝගිකව මේ සතිමත් බව පුහුණුවේ යෙදෙන යෝගීන්ට භාවනාවේදී ඇතිවෙන ගැටළු වලට පිළිතුරු සාකච්ඡා කරන වීඩියෝ පෙළක් අපි අරන් එනවා කියලා ඔබට දැනුවත් කලා. එහි පළමු වීඩියෝ එක අපි වේදනාව සම්බන්ධයෙන්, ශාරීරික වේදනා නොයෙක් විදිහට ඇතිවෙන විදිම් සම්බන්ධයෙන් කොහොමද කටයුතු කරන්න ඕනෙ කියලා අපි කලින් අරගෙන ආවා. මේ එහි දෙවෙනි වීඩියෝව. භාවනාවේදී මතුවෙන ගැටළු වලට උත්තර සැපයීම් වශයෙන් අරගෙන එන දෙවෙනි වීඩියෝ එක. ඉතින් අද කතා කරන කාරණයත් ඇත්තටම පර්යංක භාවනාවට සහ සක්මන් භාවනාවට සම්බන්ධ අයටයි ගොඩාක් වෙලාවට මේ ගැටළුව ඇතිවෙන්නෙ. පර්යංක සක්මන් වශයෙන් භාවනාවේ නිරත නොවෙන අයට මේ ගැටළුව එන්නෙ නැහැ.

ඉතින් අද කතා කරන්නෙ නිදිමත ගැන. ගොඩාක් අයට භාවනා කරද්දි නිදිමත ඇතිවෙනවා, කම්මැලි ගතිය ඇතිවෙනවා. නීරස ගතිය ඇතිවෙනවා. ඇලිමැලි ගතිය ඇතිවෙනවා. ඉතින් මේ සම්බන්ධයෙනුත් කතා කරන්න පැතිකඩවල් කිහිපයක් තියෙනවා. ඉතින් නිදිමත ඇතිවෙන්න බලපාන භෞතික හේතුත් තියෙනවා. භෞතික නොවන මානුෂීය හේතුත් තියෙනවා. භෞතික හේතු වශයෙන් පළවෙනියටම කියන්න තියෙන්නෙ භෞතික හේතු වශයෙන් මොනවද බලපාලා තියෙන්නෙ කියලා අපි ඉස්සෙල්ලාම හිතන්න ඕනෙ, දකින්න ඕනෙ, හොයලා බලන්න ඕනෙ. සමහර වෙලාවට ඔබ භාවනා කරන්න ඉඳගන්නෙ කෑම ගත්තු ගමන්ම නම්, බඩ පිරෙන්න කෑම කාපු ගමන්ම පර්යංක භාවනාවට යනවා නම් සමහර වෙලාවට බඩ පිරිලා වැඩිවෙලාවට සක්මන් කරන්න ගියත් බත්මතය කියන එකක් එනවා, ඒ කියන්නෙ නිදිමතක් එනවා කාපු ගමන්ම බත්මතය කියන එක සාමාන්‍යයෙන් එන දෙයක්. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයා ආහාර ගැනීමේදී, කියන්නෙ මේ නිතරෝම අතනැර පර්යංක සක්මන් වශයෙන් භාවනා කරන යෝගියා තමයි මේ ගැන සැළකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ

මේ දවස් දෙක තුනක් ගියාට පස්සෙ විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කරන අයට නෙවෙයි අපි මේ කතා කරන්නෙ. දිනපතාම ගෙදර ඉඳන් වුනත් පැයක් දෙකක් හරි භාවනා කරන්න පුරුදු වෙලා ඉන්න අයට තමයි මේ කතා කරන්නෙ.

ඉතින් ඔබ දැනගන්න ඕනෙ සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයෙක් දිනපතා භාවනා කරන කෙනෙක්, ගිහි හෝ පැවිදි ආහාර සම්බන්ධයෙන් අනිවාර්යයෙන් සැළකිලිමත් වෙන්න ඕනෙ කියලා මම වෙනම වීඩියෝ පෙළක් අරන් යනවා. මොකද, සාමාන්‍යයෙන් යෝගාවචරයා අල්ප වශයෙන් කියන්නෙ ශරීර සෞඛ්‍යයට උපනිශ්‍රය වෙන විදියට ආහාර ගන්න දැනගන්න ඕනෙ. උගුර ගාවට එනකල් කෑම කන්නෙ නෑ යෝගාවචරයෙක්. සාමාන්‍යයෙන් මට මතකයි සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේද කොහෙද දැනුවත් කරලා තියෙනවා, හෝ බුදුරජාණන් වහන්සේ, අපි ආහාර ගත්තට පස්සෙ තව බත්පිඩු තුනහතරක් කෑවට පස්සෙ බඩ පිරෙනවා කියලා දැනෙනවා නම් ඒ බත්පිඩු තුන හතර කන එක නවත්තලා, ඒ වෙනුවට වතුරු උගුරු දෙක තුනක් බොන්න කියලා තමයි තියෙන්නෙ. අන්න ඒ වගේ අපි දැනගන්න ඕනෙ මේ හුස්ම ගන්න පුලුවන් විදියට කය පවත්වන්න පුලුවන් විදියට ශරීරය පවත්වන්න. ඉතින් සමහරු කියනවා කාලා ඉන්න ඕන මොනවා කරන්නත් කියලා. මේ කතා කියන්නෙම මනස දියුණු කරන වැඩපිළිවෙල ගැන දශමයක්වත් දන්නෙ නැති අය. ඇත්තටම මේ යෝගකර්මයට බැහැලා මේ සතිමත් බව පුරුදු කරගෙන ඉස්සරහට යන යෝගාවචරයාට ටිකෙන් ටික මනස දියුණු වෙනකොට ආහාර වැඩිපුර අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ කියලා දැනෙන්න ගන්නවා. එයාට සාමාන්‍ය ආහාරයක් වුනත්, සාමාන්‍ය මට්ටමේ ආහාරයකින් වුනත් එයාට යැපෙන්න පුලුවන් හැකියාව එනවා, ඉතින් ඒ නිසා ඔබ දැනගන්න ඕනෙ ඔබ අතනෑර එක දිගට භාවනාව පුහුණුවේ යෙදෙන කෙනෙක් නම් වැඩිපුර කෑම කන එක, අනවශ්‍ය විදියට ඉස්මුරුත්ත එනකල් කෑම කන එක නවත්වන්න ඔබ දැනගන්න ඕනෙ. එහෙම නැත්නම් කෑම කාපු ගමන් පර්යංක භාවනාවකට නොයා යුතුයි. කෑම කාපු ගමන්ම සාමාන්‍යයෙන් මේ යෝගාවචර භූමියේ කටයුතු කරන අය දන්නවා, ආහාර වේලකට පස්සෙ සක්මන් භාවනාවකට තමයි යන්නෙ. ආහාර කාලා, කෑමක් වළඳලා ඉවර වුනු ගමන්, ඒ කියන්නෙ ප්‍රධාන වේල් ගන්න ප්‍රධාන වේල් තියෙනවානෙ, සාමාන්‍යයෙන් පැවිදි වෙලා ඉන්න අයට වේල් දෙකයි, ගිහියො නම් වේල් තුනක්ම කනවා. ඉතින් ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පස්සෙ පර්යංක භාවනාවට යන්න කලින් සක්මනකට යන්න දැනගන්න ඕනෙ.

ඉතින් ඒ විදියට පර්යංකයකට නොයා යුතුයි කෑම ගත්තු ගමන්ම. එනකොට ඔබට ඒ කෑම නිසා ඇතිවෙන බත්මතය, නිදිමත ඔන්න මගහරවාගන්න උපක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒ වගේම ආහාරවලට පස්සෙ, ආහාර ගැනීමට පස්සෙ සක්මන් භාවනාවකට ගියාම ඒක නිකං භාවනාවේ පූර්ව කෘත්‍යය බවට පත්වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධයා පූර්ව කෘත්‍යය විදියට දන්නෙ, ඉගෙන ගෙන තියෙන්නෙ තුණුරුවන් නමස්කාර කරලා, වන්දනා කරලා, සතර කමටහන් මෙනෙහි කරලා, තෙරුවන් සමාකරගෙන ඔහොම ටිකක්. හැබැයි විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ පූර්ව කෘත්‍යය වෙන්නෙ සක්මන් භාවනාව. ඒක අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේත් ප්‍රකාශ කරන දෙයක්. සක්මන තමයි විපස්සනා යෝගියාගේ පූර්ව කෘත්‍යය. සක්මනෙන් මනස විශාල වශයෙන් අවදි වෙනවා, කර්මණ්‍ය වෙනවා. සක්මනේදී හොඳ සතියක් ගොනු කරගන්න පුලුවන්. සක්මනෙන් ගොනු කරගත්තු සතිය, සක්මනෙන් එකලස් කරගත්තු මනස ඇතිව පර්යංක භාවනාවකට ගියාම, පර්යංකය සාර්ථක වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ ගොඩාක් වැඩියි. අර සක්මනෙන් හදාගත්තු ගොනු කරගත්තු මනස පර්යංකයට ඒ විදියටම බලපානවා, උපනිශ්‍රය වෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රධාන ආහාර වේලකට පස්සෙ සක්මනකට යන්න. ඊටපස්සෙ

පර්යංකයට යන්න. එතකොට මේ කෑම නිසා ඇතිවෙන නිදිමත, බත්මතය, කම්මැලි ගතිය ඔන්න අපිට තුරන් කරගන්න පුලුවන්කම තියෙනවා.

ඒ වගේම සමහර වෙලාවට අපි භාවනා කරන්න කලින් දවස පුරාම වෙහෙස මහන්සි වෙලා ගොඩාක් මහන්සි වෙලා වැඩ කරපු කෙනෙක් නම් එහෙම මහන්සි පිට ඇවිල්ලා පර්යංකයකට ගියාමත් අර කයට දැනෙන වෙහෙස නිසා, අධික තෙහෙට්ටු ගතිය නිසා නින්දට යන්න ඉඩකඩ වැඩියි. එතකොටත් ඔබ දැනගන්න ඕනෙ බරපතල වැඩ, කය ගොඩාක් වෙහෙසලා වැඩ කරලා ආපු ගමන්ම පර්යංකයකට නොයා යුතුයි. යම් වෙලාවක් විවේකීව ඉඳලා, ඒ වෙහෙස කයෙන් පහවුනාට පස්සෙ අපි දැනගන්න ඕනෙ පර්යංක භාවනාවකට යන්න. ඒ වගේම සමහර දේවල් තියෙනවා, සමහර අයට රාත්‍රියේ හරියට නින්ද යන්නෙ නැහැ. මේ වර්තමානයේ නින්ද යන්නෙ නැති ලෙඩ තියෙන අය ගොඩාක් ඉන්නවා. මටත් කතා කරනවා. කිසිම වයස් භේදයක් නැතිව ගොඩාක් අයට රෑට නින්ද යන්නෙ නැහැ. එතකොට මේ ශරීරයට ඇත්තටම නින්ද අවශ්‍යයිනෙ. ඒ නිසා තමයි ස්වභාවයෙන්ම system එකෙන්ම මේකට නින්දක් එන විදියට මේ කය හැදිලා තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ මේ කයට විවේකයක් ඕන නිසා. ඉතින් නින්දෙන් විවේකය ලැබෙන් නැති වුනාම, විශේෂයෙන් ආධුනික යෝගාවචරයාට භාවනාවට ගියාම ඉඳගත්තහම, සක්මනකට ගියත් සමහර වෙලාවට නිදිකිරා වැටෙනවා, නිදිමත එනවා. ඒ නින්දෙන් ලැබෙන්න ඕන විවේකය ලැබිලා නැති නිසා. එතකොට ඔබට ඒ ගැනත් සැළකිලිමත් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්න නින්දක් ලබාගන්න ඕනෙ රාත්‍රියේදී. එතකොටත් භාවනාව සාර්ථක වෙනවා.

එතකොට ඔය උදේ පාන්දර නැගිටලා වුනත් භාවනා කරන්න පුලුවන්. වර්තමානයේ ගොඩාක් මට කතා කරපු අය වුනත් පුදුම කම්මැලි මිනිස්සු උදේට නැගිටින්න. උදේට නැගිටලා භාවනා කරන්න කැමැති නැහැ. හැබැයි උදේ පාන්දර හතරට විතරවත් නැගිටලා භාවනා කරන්න පුලුවන් නම් පුදුම සාර්ථකයි, පුදුම හොඳයි. ඒකට හේතුව අපේ මනස එක එක දේවල් වලින් පිස්සු වැටිලා නෙවෙයි තියෙන්නෙ අපි උදේ නැගිටිනකොට. අපි කලින් දවසේ ඔලුවට දාගත්තු එක එක සංඥා, ආකල්ප, සංස්කාර රාත්‍රී නින්දේදී නිකං හේදිලා ගිහිල්ලා වගේ මනස අලුත් හැඟීමකින්, නැවුම් හැඟීමකින් තමයි පාන්දර අවදි වෙන්නෙ. අන්න ඒ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න අපි දැනගන්න ඕනෙ. ගොඩාක් වෙලාවට දවල් දවසේම වැඩ කරලා කරලා මේ ඔළුවට දාගන්න තියෙන කුණුහුට්ටික දාගෙන හවසට භාවනා කරන එක, සාමාන්‍යයෙන් ගිහි අයට මං මේ කතා කරන්නෙ, හවසට භාවනා කරන්න යනකොට ඒක එච්චර සාර්ථක වෙන්නෑ, ඇයි ඔළුවේ පිරිලනෙ එක එක දේවල්. විතර්ක බහුල වෙනවා. ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් ගිහි ජීවිතයක් ගෙවන, නිතරම භාවනා කරන්න අවස්ථාවක් නැති අයට පාන්දර කාලය වෙන්කරගන්න දැනගන්න ඕනෙ. ඉතින් එහෙමවත් කැපවීමක් කරන්න බැරිව හිතන්න එපා මේ සාදු සාදු කියනකොට ඩොග් ගාලා ඔළුවට නිවන හම්බවෙයි කියලා. එහෙම හම්බවෙන්නෙ නැහැ. තමන්ට අවශ්‍ය නම් තමන්ගේ විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගන්න, තමන්ගේ සංසාර ගමන නිදහස් කරගන්න පුංචි හරි මේ වගේ කැප කිරීමක් කරන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. එහෙමවත් බැරිනම් ඉතින් අපිට කරන්න දෙයක් නෑ.

ඉතින් පාන්දර භාවනාව සාර්ථක වෙනවා රාත්‍රියේ හොඳ නින්දක් තිබුනොත්. ඒක එකක්. ඒ විදියට ඔබට පුලුවන් ඔබේ ශරීරයේ අවශ්‍යතා, මොනවහරි අඩුපාඩු තියෙනවාද කියලා බලලා, මේ නිදිමතට හේතුවෙන්න, මේ කම්මැලිකමට, මේ තෙහෙට්ටුවට, මේ නීරස ගතියට හේතුවෙන්න ඒ වගේ භෞතික අවශ්‍යතා මොනවහරි අඩුපාඩුවක් තියෙනවාද කියලා බලලා ඔන්න ඔබට පුලුවන් ඒවා fix කරගන්න. ඒවා හරියට සකස් කරගත්තට

පස්සෙ ඔන්න ඒ ගැටළුව හරියනවා. ඒ වගේම ඊළඟ ප්‍රධාන කාරණය තමයි මතක තියාගන්න සමහර වෙලාවට එහෙම භෞතික අවශ්‍යතා හේතු මොනවද කියලා හදලා ඒවා සකස් කලත් ඒත් නින්ද එන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එතකොට ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න ඕනෙ, අපිට මේ ධර්මය කියන එක ගැඹුරෙන් සියුම්ව තියුණු විදියට අපිට දකින්න පුලුවන් නින්ද ගිහිල්ලා ඉන්න වෙලාවට නෙවෙයි, අවදියෙන් ඉන්න වෙලාවට. මනස අවදියෙන් තියෙන වෙලාවට තමයි අපිට යමක යථාර්තය දකින්න පුලුවන් වෙන්නෙ. එතකොට ඔබ දැනගන්න ඕනෙ අර භෞතික හේතුත් සකස් කලාට පස්සෙත් ඔබට නිදිමත කියන එක එනවා නම් ඒ නිදිමත අපිට පර්යංකය ලිහන්නෙ නැතිවම, පර්යංකයේ ඉද්දිම අපිට අයින් කරගන්න ක්‍රමත් තියෙනවා. ඒකට එක ක්‍රමයක් තමයි. ප්‍රධාන ක්‍රමයක් පාවිච්චි කරනවා, ගැඹුරු හුස්මක් අරගෙන හිමින් සැරේ හයියෙන් හෝස් ගාලා නෙවෙයි, ගැඹුරෙන් හිමින් සැරේ හුස්මක් වෙලා අරගෙන ඉහළට අරගෙන ටික වෙලාවක් නතර කරගෙන ඉදලා, හිර කරගෙන ඉදලා හිමින් සැරේ හුස්ම හිමින් සැරේ පිට කරන්න ඕනෙ වෙලා අරගෙන. එහෙම කරනකොට අපේ ශරීරය උත්තේජනය වෙනවා. රත්වීමක් වෙනවා. ඒ උත්තේජනය හරහාත් අර ඇවිල්ලා තියෙන නිදිමත ගතිය අයින් වෙන්න ගොඩාක් වෙලාවට උපනිශ්‍රය වෙනවා.

ඉතින් මේ නිදිමත අයින් කරගන්න පුලුවන් ක්‍රම ගොඩාක් මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේ සම්බන්ධ කතාවකත් සඳහන් වෙනවා. මං හිතනවා ඒවා ගොඩාක් අය අතර ජනප්‍රියයි, දන්නවා. ඒ උපක්‍රම අපිට පාවිච්චි කරන්නත් පුලුවන්. හැබැයි ඒ වගේ දේවල් වලටත් නොයා අපිට මේක කරගන්න ක්‍රම සහ විධි තියෙනවා. ඉතින් දැන් මේ පර්යංකයට ගියාට පස්සෙ නින්ද ආවහම දිග හුස්මක් ගන්න එකනෙ දැන් මං මෙතන කියන්නෙ. මේකට අමතරව මම පාවිච්චි කරන උපක්‍රමයක් තියෙනවා, ඒ තමයි පර්යංකයට යන්න කලින්, දැන් අර භෞතික අවශ්‍යතාත් සපුරලා තියෙද්දි නිදිමත එනවා නම් පර්යංකයේදී ඊළඟ පර්යංකයට යන්න කලින් හොඳ උපක්‍රමයක් තියෙනවා, ඔබේ නහය සහ කන් දෙක පර්යංකයට යන්න කලින්, නහය සහ කන්දෙක හොඳට සබන් දාලා හොඳට අතුල්ලලා හොඳට හෝදන්න. මූණ සෝදන්න සාමාන්‍යයෙන්. ඒ මූණ හෝදද්දි කන් දෙක සහ නහය හොඳට පිරිමැදලා හොඳට සබන් දාලා අස්සක් මුල්ලක් නැර හොඳට පිරිමැදලා අතුල්ලලා හොඳට පිහදාන්න. වතුර ටික හොඳට තෙතමාත්තු කරන්න මූණෙ කන්දෙක ඇතුලේ නහයෙ හැමතැනම. ගිහිල්ලා අන්න ඒක කරලා පර්යංකයට යන්න. පුදුම තරම් නැවුම් බවකින්. පුදුම තරම් අවදි මනසකින් නිදිමත එන්නෙ නැතිව පර්යංකයට යන්න පුලුවන්. මේක මම පාවිච්චි කරන ක්‍රමයක්. හැම පර්යංකයකට කලින්ම මේක කරන්න පුලුවන් නම් පුදුමාකාර සැනසීමකින් පර්යංකය සාර්ථක වෙනවා.

ඊළඟට තවත් උපක්‍රම තියෙනවා. නමුත් මම මේ උපක්‍රම කියන්නෑ, හේතුව තමයි මම කලිනුත් කියලා තියෙනවා ගොඩාක් අද වර්තමානයේ අය භාවනාව පාවිච්චි කරන්නෙ ලෞකික අරමුණු උදෙසා. ලෝකෝත්තර අරමුණක් වෙනුවෙන් නෙවෙයි. ඉතින් ඒ නිසා තව උපක්‍රම අපි පෞද්ගලිකව අපේ ජීවිතයට අපි හදාගත්තු දේවල් තියෙනවා. මං ඒවා ප්‍රසිද්ධියේ චැනල් එකට දාන්නෙ නැහැ. පෞද්ගලිකව චැනල් එක හරහා නැතිව අපෙන් උපදෙස් ගන්න අයට අපි ඒ දේවල් ප්‍රකාශ කරනවා, මොකද අපිට ඒගොල්ලන්ව ඇසුරු කරන්න ලැබෙනකොට අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන් මේගොල්ලන් මේ අවංක අරමුණකින්ද භාවනා කරන්නෙ නැත්නම් ලෞකික පටු අරමුණකින්ද කියලා එතකොට ගැලපෙන කෙනාට අපි ඒ උපක්‍රම දෙනවා. ඉතින් මම ඒක චැනල් එකට දාන්නෙ නෑ ඒවා.

ඊළඟට හොඳම ක්‍රමය තමයි, මේක තමයි හොඳම ක්‍රමය, හැබැයි අමාරුම ක්‍රමය. ඒ තමයි අපිට මේ නිදිමත එනවා කියන එක පර්යංකයේදී නින්ද එනවා කියන එක එකපාරට දඩස්

ගාලා එන්නෙ නැහැ. හිමින් හිමින් තමයි මේ නින්දට අපිව වැටෙන්නෙ. එතකොට අපිට නිදිමත එන්න යනකොට හොඳට සතිය පුරුදු කරලා දක්ෂ යෝගාවචරයාට තමයි මේ වැඩේ කරන්න පුලුවන්. අපිට නිදිමත එන්න ආසන්න වෙනකාට, නිදාවැටෙන්න, නිදිකිරන්න එකපාරටම දඩස් ගාලා ඔළුව කිරාවැටෙන් නෑනෙ, හිමින් හිමින් තමයි නින්ද අපේ ඇඟට එන්නෙ. එතකොට හරියට සතිමත්ව ඉන්න කෙනාට මේ නින්ද එනවා හෙමින් සැරේ දැනෙනවා. ශරීරයට ඒක feel වෙනවා. සමහරවිට ඇස්දෙකේ උඩ ඇහිපිහාට්ට බර වෙනවා වගේ දැනෙනවා. හිරවෙනවා වගේ දැනෙනවා. ඇස් දෙක ගිලෙන්න යනවා වගේ දැනෙනවා. ශරීරය පොළොවට උරාගන්න යනවා වගේ, පොළොවට ගිලෙන්න යනවා වගේ දැනෙනවා, ඒ කියන්නෙ ශරීරයේ බර පොළොවට ගොඩාක් කිඳාබහිනවා වගේ දැනෙනවා. ඔය වගේ තව ලක්ෂණ ගොඩක් දැනෙනවා. නින්ද එනකොට හිමින් හිමින් චූටි චූටි ලක්ෂණ ටිකක් එන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ ලක්ෂණ ටිකට, ඒ ලක්ෂණ එන්න පටන් ගන්නකොටම ඔබ අරගෙන ඉන්න මූලික අරමුණ අතාරින්න ඕනෙ. අපි හිතමු ඔබ හුස්ම නම්, පිම්බීම හැකිලීම නම් ඔබ මූලික අරමුණ විදියට තියාගෙන ඉන්නෙ මූලික අරමුණ අතහරින්න, අතහැරලා දැන් ඔබේ මූලික අරමුණ බවට පත් කරගන්න මේ නින්ද එන්න ආසන්නයේදී ඔබට දැනෙන මේ ලක්ෂණ ටික මූලික අරමුණ බවට හරවාගෙන ඒ ටිකට හොඳට සතිමත් වෙන්න ඕන. නිකන් ආවට ගියාට උඩින් පල්ලෙන් සතිමත් වෙලා හරියන්නෙ නැහැ. එහෙම වුනොත් අපි දන්නෙම නැතිව නිදිකිරා වැටෙනවා.

හරියටම ඒ දැනෙන feelings වලට, ඒ දැනෙන දැනීම් වලට, ඒ දැනෙන සංවේදනා වලට, ඒ දැනෙන වෙනස්කම් ටිකට ඔබට සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වුනොත් ඔබට අවදි වෙන්න පුලුවන් වුනොත් ඔබේ සතිමත් වීමේ අවදිවීමේ ප්‍රබලවත්වය අනුව ඒ දැනෙන නිදිමත එන්න යන ඒ ලක්ෂණ ටික හිමින් හිමින් අයින් වෙලා නිදිමත නැතිව යනවා. නිදිමත එන්නෙ නැහැ. නිදිකිරා වැටෙන එක නවත්වගන්න පුලුවන් වෙනවා. නින්ද තුරන් වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. හැබැයි මේක හිතන්න එපා, ඔබ නිකං මම සතිමත් වුනා, ඒත් නින්ද ගියානෙ කියලා කියනවා නම් ඒ කියන්නෙ ඔබේ සතියේ ශක්තිමත් භාවය මදි. නිකං අපි සතිමත් වුනාට හරියන් නෑ, ඇස්දෙක බරවෙනවා, බරවෙනවා කිය කියා ඒක දිහා බලන් හිටියට හරියන් නැහැ. හරියටම එල්ල කරන්න ඕනෙ මනස සියයට සීයක්ම ඒ දැනෙන feeling එකට. හරියටම එල්ල කරන්න ඕනෙ මනස ඒ දිහා ඔබ හොඳ නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා අවධානයෙන් බලා සිටිය යුතුයි. ඒ නින්ද එන්න ආසන්නයේ නින්දට ආවේණික ලක්ෂණ ටික මොකක්ද කියලා හඳුනගෙන ඔබට ඒවාට සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වුනොත් ඒවට අවදිවෙන්න පුලුවන් වුනොත් නිදිමත එතනින් එහාට එන්නෙ නැහැ. මේක ඉතාම සාර්ථක ක්‍රමයක්. හැබැයි සතිමත් බව කියන එක ගොඩාක් දියුණු නැති යෝගාවචරයාට මේක අල්ලගන්න තේරෙන්නෙ නැහැ. එයා මුලදි දෙතුන් වතාවක් හෝ කිහිප සැරයක් නින්දට ගොදුරු වෙයි සතිමත් වෙන්න ගියත්. හැබැයි අතහරින්න එපා. ඔබ නින්දට ගොදුරු වෙනවා නම් සතිමත් වෙන්න ගිහිල්ලත් ඔබ අවංකව නිහතමානීව තේරුම් ගන්න ඔබේ සතිය තවම ශක්තිමත් මදි, ඒ නිසා තමයි මෙහෙම වුනේ කියලා. ඔන්න ඕක ඉතාම සාර්ථක ක්‍රමයක්, මොන විදියේ නිදිමතක් ආවත් අපිට පුලුවන් වෙනවා ඒකත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න ඔය ක්‍රමයට.

ඊළඟ වැදගත්ම කාරණය; උදාසීන ගති, කම්මැලි නීරස එපා කරපු ගති. මතක තියාගන්න මේ විපස්සනා යෝගාවචරයා සාමාන්‍ය යෝගාවචරයෙක් වුනත් භාවනා කරන කෙනෙක් වුනත් අපි භාවනා කරනවා කියලා කියන්නෙ මේ නිකං ඉන්න එකක්නෙ. පැත්තකට වෙලා ඉඳගෙන, කකුල් දෙක හරස් අතට නවාගෙන අතක් පිට අතක් තියාගෙන, ඇස් දෙක පියාගෙන ඔහේ නිකං මොකක්හරි දිහා බලන් ඉන්නනෙ තියෙන්නෙ. අපේ ලොකු

ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට කියන්නෙ ජෑම්වත් නැති බටර්වත් නැති නිකාං සුදු පාන් පෙත්තක් දුන්නහම මිනිස්සු කන්න කැමැති නැහැ. ජෑම් නැද්ද අහනවා, බටර් නැද්ද අහනවා, සැන්ඩ්විච් වලට වගේ මැදට දාන්න ඒවා හදලා නැද්ද අහනවා, ඇයි? මේක ආලවට්ටම් කරන්න මේක රසවත් කරන්න මොකවත් නැතිව මිනිස්සු කැමැති නැහැ. හැබැයි විපස්සනාව කියන්නෙ භාවනාව කියන්නෙ සුදු පාන් පෙත්තක් වගේ දෙයක්. ඉතින් කැමැති වුනත් අකැමැති වුනත් බඩ පුරවගන්න ඕන නම් ඒ පාන් පෙත්ත කන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් ඒ වගේ දෙයක් කරන්න යන එක මිනිස්සුන්ට විශාල නීරස වැඩක්. මිනිස්සු කැමැති නැහැ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඕකට ලස්සන කතාවක් කියනවා, ඔයගොල්ලො අපි හැමෝම දන්නවානෙ ටීවී එක. රූපවාහිනියේ අපි එක එක ඉස්සරවෙලාම කළුසුදු ආවා, ඊටපස්සෙ වර්ණ රූප ආවා. කළුසුදු ආවෙ, කළුසුදු මිනිස්සුන්ට රහ නෑ, ඊටපස්සෙ වර්ණ දැම්මහම තව ටිකක් රස ආවා. ඊටපස්සෙ එක එක විදියට ආවා. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඔය ටීවී චැනල් එකක ඔය තියෙන වැඩසටහන නැතිව කවුරුහරි භාවනා යෝගියෙක් පැයක් පුරාවට පර්යංකයේ ඉඳගෙන ඉන්න දර්ශනයක් තිබුනොත් එහෙම හරි ලස්සන සුන්දර පරිසරයකට ගිහිල්ලා යෝගාවචරයෙක් ඉඳගෙන භාවනා කරනවා පැයක් තිබුනොත් එහෙම කවුරුවත් බලයිද අහනවා. කිසිම කෙනෙක් බලන්නෙ නෑ ඒක. ඇයි රහ නෑ, නීරසයි. ඒ වගේ නිස්කලංක ඒ වගේ දෙයකට මනස කැමැති නෑ.

ඉතින් කිසිම දෙයක් කරන්නෙ නැතිව මේ මූලික අරමුණ කියලා මොකක්දො එකක් දීලා, හුස්මක් දීලා, පිම්බීමේ හැකිලීමක් දීලා මොකවාත් නොකර පැත්තකට වෙලා වාඩිවෙලා මේ හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න එක තරම් මිනිස්සුන්ට නීරස එපා කරපු සිද්ධියක් තව නැහැ. ඔබට ඕන ඇති, ඔබ හිතනවා ඇති, ඔබට භාවනා කරන්න ඕනෙ කියලා. හැබැයි අපේ මනසට එහෙම ඕනෙ නෑ. ඔබ ඒක දැනගෙනමයි යායුත්තෙ මේ වැඩේට. මනස ඒකට කැමැති කරවගන්න, ඒකට ආස කරගන්නවා කියන එක ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. අපේ මිනිස්සුන්ට ඇත්තටම නිකං ඉන්න බැරිකමයි තියෙන්නෙ. අපේ මිනිස්සු කෑගහනවානෙ අනේ මැණියො විවේකයක් නෑ, නිදහසක් නෑ, නිකං ඉන්න වෙලාවක් නෑ, හම්බෙනවා නම් කොච්චර ෂෝක්ද, ඔබවහන්සේලා කොච්චර වාසනාවන්තද, ඔය මොනවා කිව්වත් අපි කිව්වොත් එහෙම හරි ඔයා ජොබ් එකක් කරන්න ඕනෙත් නෑ, මාසෙකට ඔයා ඉල්ලන ආදායම අපි දෙන්නම්, මේ නිදහසේ පැත්තකට වෙලා භාවනා කරන්න කිව්වොත් කිසිම කෙනෙක් කැමැති වෙන්නැහැ. මිනිස්සුන්ට ඕනෙ හැමවෙලේම වැඩත් එක්ක කාර්ය බහුල වෙලා ඉන්න. කිසිම කෙනෙකුට නිකං ඉන්න වෙලාවක් හම්බුනොත් නිකං ඉන්න බැහැ. අපිට නිකං ඉන්න බැරිකම තියෙන්නෙ. එතකොට නිවන් දකින්න කොහොමවත් බැහැ. ඉතින් ඒ නිසා තමයි මේ පාඩුවේ පැත්තකට වෙලා ඉඳගෙන හුස්මක් දිහා නිකං ඔහේ බලන් හිටියට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා අහනවා.

මං දැක්කා සමහරු කියලා තියෙනවා මේ හුළං දිහා බලාගෙන හිටියට නිවනක් හම්බෙන් නෑ කියලා කියලා තියෙනවා. එහෙම අයට මේවා කියාදෙන්න බැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ඔබ මතක තියාගන්න ඔබට මේ හුස්ම දිහා බලන් ඉන්න එක ස්වභාවයෙන්ම නීරස ගතියක් ඇවිල්ලා තියෙනවා නම් ඔබ එතනදි තේරුම් ගතයුතු කාරණා ගොඩක් තියෙනවා. ඒ තමයි මතක තියාගන්න ඔබට හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට ඒක එපා කරපු දෙයක් විදියට දැනෙනවා නම්, නීරස දෙයක් විදියට දැනෙනවා නම්, උදාසීන ගතියක් මනසට ගෙනල්ලා දෙනවා නම්, බෑ බෑ බෑ වගේ හිතෙනවා නම් දමලා ගහලා නැගිටින්න හිතෙනවා නම් ඒ කියන්නෙ ඔබ ඇත්තටම හුස්ම දිහා බලන් ඉඳලා තියෙන්නෙ සැබෑම අවදිමත් භාවයකින් නෙවෙයි. හරියටම ඔබේ මනස අවදියෙන් නෙවෙයි තිබිලා

තියෙන්නෙ. ඔබේ මනස හරියටම සතිමත් වෙලා නැහැ. හේතුව තමයි හරියටම අවදි වුනු මනස එළඹි සිහිය පිහිටපු මනසට කවදාවත් නීරස ගතියක් දැනෙන්නෙ නැහැ. නීරස ගතියක් දැනෙන්නෙ නැහැ හරියටම අවදි වුනු මනස, හරියටම අවදිවෙච්චි මනස සියයට සීයක් කර්මණ්‍යයි, ක්‍රියාකාරීයි.

හැබැයි ඔබේ මනස හරියටම අවදිවෙලා නෑ කියලා හිතන්නෙ, සමහරු හිතනවා මගේ මනස හරියටම අවදි කරගෙන තියෙන්නෙ, මං මේකෙ දකින්න ඕනෙ ඔක්කොම දැකලා ඉවරයි, බලලා ඉවරයි කියලා හිතනවා. එතකොට මනස නිකම්ම හේබානවා. මනසට අර ගත්තු වීර්යය, වීර්යය ඉන්ද්‍රිය කියන එක අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මතක තියාගන්න අන්න එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද ඔබ ඉදිරියෙන් තියාගත්තු අරමුණේ සැබෑම ස්වරූපය ඔබට නිරීක්ෂණය කරන්න බැරිව යනවා. ඇයි මේක නිකං බොඳවෙච්චි කැමරාවක් වගේ. කියන්නෙ lense එකේ දූවිලි බැඳිලා හරි බිඳුමක් තියෙනවා වගේ වෙලාවට බොඳවෙලා පේන්නෙ. එතකොට ඔබට හරියටම දැකිය යුතු දේ ඔබට පේන්නෙ නෑ, එතකොට මනස නිකම්ම හේබානවා. නිකම්ම එපා වෙලා යනවා.

ඒ නිසා මතක තියාගන්න මේ හරියටම අවදිමත් බව සතිය කියන එක හරියට පුංචි ළමයෙක් පුදුමයෙන් මොකක් හරි දෙයක් බලා ඉන්නවා වගේ දෙයක්. පොඩි ළමයින්ට හැමදේම පුදුම සහගතයි. මොකද ඒගොල්ලො පුංචි කාලෙ අලුතෙන් තමයි ජීවිතේ අත්දකින්න පටන් ගන්නෙ. ඒගොල්ලන්ට ලෝකෙ ගොඩක් දේවල් පුදුම සහගත දේවල්. එතකොට පුංචි ළමයෙකුට අලුතින් දෙයක් දකින්න ලැබුනම හරි පුදුමයෙන්, හරි විමසිලිමත් දෑසකින්, අයාගත්තු දෑසකින්, හරියටම ඒ දේට මනස එල්ල කරලා ඒගොල්ලන්ට මේ අලුතින් දෙයක් දකින්න ලැබුනම ඒගොල්ල්නගේ මනසවත් ඇස් දෙක වත් වෙන පැත්තකට යොමු කරන්නෑ. ඒගොල්ලො හරියටම ඒ අදාළ දේ දිහා එල්ල කරගත්තු මනසකින්, එල්ල කරගත්තු දෑසකින් ඇස් අයාගෙන ඒ ගොල්ලො බලන්නෙ පුදුම වෙලා. අවදි මනසත් අන්න ඒ වගේ දෙයක්. මොකද මේ එළඹි සිහිය, සතිමත් බව, අවදි මනස හැමදෙයක් දිහාම බලන්නෙ, අවදියෙන් බලන්නෙ, සතිමත් වෙන්නෙ. ඒක හරියට ජීවිතේ ඔබ මුලින්ම දකිනවා වගේ හැඟීමකින්. ඔබ ජීවිතේ පළවෙනි වතාවට මේ හුස්ම දිහා බලන්නෙ වගේ හැඟීමක් එනවා හරියටම මනස අවදිවෙනකොට.

මං මේ ජීවිතේ අත්දකින පළමුවෙනි හුස්ම, මං මේ ජීවිතේ සිහියෙන් තියන පළවෙනි පියවර, මං මේ ජීවිතේ සිහියෙන් බොන පළවෙනි තේ එක, මං මේ ජීවිතේ සිහියෙන් නාන පළවෙනි වතාව, ඒ කියන්නෙ පළවෙනි වතාවට මං මේ නාන්නෙ. පළවෙනි වතාවට තේ බොන්නෙ. එතකොට ඒකට පුදුම විදියට අපේ මනස අවදි වෙනවා. හරියටම මනස අවදිවෙනකොට අපිට එන feeling එක අන්න ඒ වගේ දෙයක්. ඒ වගේම හරියටම මනස අවදිවෙනකොට අපි අවදිවෙන්නෙ වර්තමාන මොහෙතටනෙ, අපි සතිමත් වෙන්නෙ. ඒ වර්තමාන මොහොත මේ විශ්වයේ ඔබට උරුම එකම මොහොත වගේ හැඟීම වගේ ඔබට දැනෙනවා. ආයෙ තව මොහොතක් මට නෑ. මට උරුම මේ මොහොත විතරයි වගේ හැඟීමක් දැනෙනවා. එතකොට අපිට උරුම මේ මොහොත විතර නම්, මේ දැන් මේ මොහොතෙ මේ දැනෙන හුස්ම ගන්න මොහොත විතර නම් මට උරුම ඒ මොහොත විතර නම් මේ විශ්වයෙන් ලැබෙන්නෙ ඔබේ මනස කොයිතරම් අවදිවෙයිද කියලා බලන්න. මනස එහෙම අවදි වෙනවා. අපි නැවත නැවත අපේ මනස නැවුම් මානසිකත්වයකින්, ඒ කියන්නෙ මේ හැමදාම දකින්නෙ මේ අලුත් දෙයක්, නවක අත්දැකීමක් ගන්න බලාපොරොත්තුවෙන් මනස සතිමත් වෙන්න උනන්දු වෙනවා. මට මතකයි මම පුරුදු වුනු ක්‍රමයක් ඒක. මම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේටත් කිව්වා මම කමටහන් සුද්ධ කරද්දි කියලා තියෙනවා, හැම පර්යංකයකම මම පර්යංක වලට යන්න, සක්මන් භාවනාව ඉස්සරහට

කරගෙන යන්න දාපු එක උපක්‍රමයක්. හැම පර්යංකයකදීම, හැම සක්මනකදීම දකින්න ලැබෙන්නෙ කවදාවත් විඳපු නැති අලුත්ම අත්දැකීමක්.

ජීවිතේ කලින් කොයිතරම් භාවනා කලා කිව්වත් මේ දැන් ඉඳගන්න යන පර්යංකයේදී මේ දැන් කරන්න යන සක්මන් භාවනාවේදී මේ දැන් ලබන්න යන අත්දැකීම මම ජීවිතේ කවදාවත් විඳලා නැහැ. මේ brandnew, අලුත්ම අලුත් කවදාවත් නොවිඳපු අත්දැකීමක් මං මේ පර්යංකයේදී සක්මනේදී විඳින්න යන්නෙ කියනකොට මනස පුදුම විදියට අවදි වෙනවා, පිබිදෙනවා. ඒ අදහසින් තමයි මම හැමදවසකම පර්යංකයට යන්නෙ. සක්මනට යන්නෙ. හැමදවසකම අවදි වුනේ, retreat වලට ගිහිල්ලා, භාවනා මධ්‍යස්ථාන වල ඉද්දි මං මනස පවත්තපු එක ක්‍රමයක් ඒක. අලුත්ම අත්දැකීමක් එන්නෙ, කලින් එකට කිසිලෙසකින්වත් සම්බන්ධ නැහැ. කලින් පර්යංකයට කිසි ලෙසකින්වත් සම්බන්ධ නැහැ. හැබැයි ගොඩාක් භාවනා යෝගාවචරයො අහුවෙන උගුලක් තමයි මේක, ගොඩක් අය අපි හිතමු උදේ පැයක් පර්යංකයට ගියා නම් ඒ ගොල්ලො හවස පර්යංකයට යන්නෙ උදේ පර්යංකයේ වෙච්චි දේවල් ගන්න බලාගෙන.

අපි හිතමු එයාලට තේරෙන විදියට උදේ පර්යංකය සාර්ථක වුනා කියලා එයාලට හිතුනොත් ඒගොල්ලො හිතනවා, අනේ ෂෝයි උදේ පර්යංකය හරියටම හරි ගියා, එහෙනම් මං හවසත් ඒ විදියට භාවනා කරලා උදේ වෙච්චි එක ගන්නෝනෙ කියන අදහසින් තමයි හවස පර්යංකයට යන්නෙ. එතකොට එයාගෙ මනස යටවෙලා තියෙන්නෙ ආත්ම දෘෂ්ටියට කියලා එයාට තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි උදේ පර්යංකයේ වෙච්චි දේ හවස පර්යංකයේ ඉල්ලනවා කියන්නෙ නිත්‍ය සංඥාව වැඩිලා තියෙන්නෙ. අනිත්‍ය සංඥාව කැලේ. ආත්ම සංඥාව වැඩිලා තියෙන්නෙ. අනාත්ම සංඥාව කැලේ. කොහොමද උදේ වෙච්චි එකක් ආයෙ ගන්නෙ, ඒ උදේ පර්යංකයේ සිද්ධි ටික එතන එතන බිඳිලා ගිහින් ඉවරයි. ආයෙ කිසිලෙසකින්වත් ඒවා අපිට අත්දකින්න ලැබෙන්නෙ නැහැ. උදේ පර්යංකයේ යමක් අපි අත්දැක්කා නම් එතන ඒ මොහොතේ සකස් වුනු හේතු මත තමයි ඒ දේවල් සිද්ධ වුනේ. ආයෙ ඒ හේතු ටික ඒ විදියටම හවස පර්යංකයේ සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. හවස පර්යංකය සිද්ධවෙන්නෙ වෙනස් විදියකට. එතකොට හවස පර්යංකයේ සිද්ධ වෙන හේතු ටික වෙනස් නම් අපිට හවස පර්යංකයේදී ලැබෙන ප්‍රතිඵලයත් වෙනස්.

එතකොට උදේ පර්යංකයේ දේවල් හවස පර්යංකයේදී ඉල්ලනවා කියන්නෙ අපි ඉන්නෙ බරපතල ආත්ම දෘෂ්ටියක, සක්කාය දිට්ඨිය අධිකයි, මමත්වය අධිකයි, නිත්‍ය සංඥාව අධිකයි. එතකොට අපි දැනගන්න ඕනෙ උදේ පර්යංකයෙන් නැගිටිනකොට ඒක ඉවරයි, ඊළඟට අලුත් එකක්. උදේ සක්මනෙන් ඒක ඉවරවෙනකොට ඒක ඉවරයි. ඊළඟට අලුත් එකක්. මෙන්න මේ අලුත් මානසිකත්වයෙන්, නවක මානසිකත්වයෙන් අපිට භාවනාවට යන්න පුලුවන් නම් අන්න ඒ යෝගාවචරයාගේ භාවනාව හිතනවාට වැඩිය වේගයෙන් දියුණු වෙනවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේකට කියන්නෙ හැම දවසකම, හැම පර්යංකයකදිම ආධුනිකයෙක් වගේ භාවනාවට ඉඳගන්න කියනවා. ආධුනිකයෙක් කියන්නෙ මං පළවෙනි වතාවට තමයි මේ භාවනා කරන්නෙ. පර්යංකයේ. මං පළවෙනි වතාවට තමයි මේ සක්මනකට යන්නෙ. මං පළවෙනි වතාවට තමයි මේ එදිනෙදා ජීවිතේ සතිමත් වෙන්න හදන්නෙ කියන ආධුනික මානසිකත්වයෙන්, නවක මානසිකත්වයෙන් යනකොට මනස පුදුම විදියට අවදි වෙනවා. ප්‍රබෝධමත් වෙනවා. උද්‍යෝගිමත් උනන්දු මනසක් එනවා. එතකොට අර උදාසීන ගතියට, නීරස ගතියට එන්න ඉඩක් නෑ.

අපි කාලයක් තිස්සෙ මේක කරගෙන යනකොට ගොඩක් අයගේ මනසට එදත් එහෙමයි, කලිනුත් මෙහෙමයි, ඕකෙ මොකක්ද තව කරන්න තියෙන්නෙ, ඔය විදියට අර අතීතයේ

වර්තමානයට ඇඳලා තමයි වර්තමානයේ භාවනාව අපි අල්ලන්නෙ. එතන තියෙන්නෙ ක්ලේශයක් කියලා ඒ අයට පේන් නෑ. ඒ ක්ලේශයට ගහන්න තේරෙන්නෑ. එහෙම ගැහුවේ නැත්නම් ඔබට භාවනාව නීරස වෙනවාම තමයි, එපාවෙනවා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න අවදි මනස, හරියටම අවදි මනස, එළඹි සිහිය පිහිටපු මනස, හරියටම සතිමත් මනස, පොඩි ළමයෙක්ගේ වගේ කුතුහලයෙන්, උනන්දුවෙන්, අවදිවෙලා තියෙන ප්‍රබෝධමත් පුදුම සහගත හැඟීමක් තියෙන මනසක්. එතකොට ඔබට නීරස ගතිය එන්නෙ නැහැ.

මං හිතනවා ඔබට කම්මැලිකමට, උදාසීන ගතියට නීරස ගතියට උත්තරයක් හම්බෙන්න ඇති කියලා. අද වීඩියෝ එක විනාඩි විසිපහකුත් ගිහිල්ලා. එක දවසකට එක ප්‍රශ්නෙකට උත්තරයක් විදියට තමයි කතා කරන්න වෙන්නෙ, වීඩියෝ දිග වෙන නිසා. අද දේශනාව මෙතනින් ඉවරයි. අපි ඊළඟ ගැටළුවෙන් ඊළඟ වීඩියෝ එකේදි මුණ ගැහෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

12) භාවනාවේදී සිත එකඟ නොවීමේ ගැටළුව | how to overcome restlessness | Meditation techniques EP03|aloka

තෙරුවන් සරණයි! භාවනා කරද්දි ඇතිවෙන ගැටළුවලට පිළිතුරු වශයෙන් අපි වීඩියෝ පෙළක් අරගෙන එනවා, මේ එහි තුන්වෙනි වීඩියෝ එක. අපි මීට කලින් වීඩියෝ දෙකක් ඒ සම්බන්ධයෙන් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. ඉතින් අදත් භාවනා කරද්ද ඇතිවෙන, සාමාන්‍යයෙන් පොදුවේ යෝගීන්ට ඇතිවෙන ගැටළු තමයි අපි සාකච්ඡා කරන්නෙ. යම්කිසි විසඳුමක් ලැබෙයි කියලා හිතලා. ඉතින් අද අපි කතා කරනවා පළවෙනියටම, ගොඩාක් අය නිතරෝම චෝදනා කරන තත්වයක්, ඒ තමයි අනේ හිත එකඟ කරගන්න බෑනෙ හිත එකඟ කරගන්නෙ බෑනෙ, හිත එක අරමුණක තියාගන්න බැහැනෙ කියන එක. මේක තමයි අපි අද කතා කරන්නෙ. ඉතින් මේ සම්බන්ධයෙන් කතා කරන්න ගොඩක් දේවල් තියෙනවා. මිනිස්සු ඇත්තටම මේ හිත එකඟ කරනවා කියන්නෙ මොකක්ද, විපස්සනාවකින් මොකක්ද බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ, විපස්සනාවක් නැතත් සමථ භාවනාවක් කියන්නෙ මොකක්ද කියලවත් දන්නෙ නැතිව හරි බොළඳ විදියට තමයි මැසිවිලි නගන්නෙ මේ සම්බන්ධයෙන්.

ඔබ චුට්ටක් හිතන්න අපි සංසාරේ එන්න පටන් ගත්තෙ කවද්ද කියන්න අපි දන්නෙ නැහැ. මේ ජීවිතේත් අපිට තේරෙන දවසේ ඉඳලා මේ වෙනකල් සසරත්, අපි මේ ඔළුවට දාගෙන තියෙන කුණු කන්දල් ටික කොච්චරද කියලා බලන්න. මේ මනසේ ස්වභාවයක් තියෙනවා එක අරමුණක රස විඳින්නෙ පොඩි වෙලාවයි, ඊට්ටපස්සෙ තව අරමුණක් එයාට ඕනෙ. ඒ නිසා තමයි හිත නිතරෝම අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යන්නෙ. ඔබ වෙන එකක් තියා ඔබේ හදවතට තට්ටු කරලා අහන්න ඔබට ෆෝන් කෝල් එකක් ගන්නෙ නැතිව ෆෝන් එක හරහා සම්බන්ධයක් පවත්වන්නෙ නැතිව හුදෙකලා වෙලා පැයක් දෙකක් ඉන්න පුලුවන්ද කියලා කිසිම වැඩක් නැතිව, නිකං ඉන්න පුලුවන්ද බලන්න. බෑනෙ. නිකං ඉන්නකොට ගොඩාක් වෙලාවට අපි මේ කිසිම දේකට සම්බන්ධ නොවී ඉන්නකොට ඔළුවට දාගන්න සංඥා ටික එක එක සංස්කාර ටික, විපල්ලාස ටික අඩුයි. ඉතින් ඔබට මේ නිකං ඉන්න බැරිව, නිකං ඉන්න අවස්ථාවක් ආවත් ඔබ මේක කලබලයක් කරගන්න මොනවාහරි කුණුකන්දල් ටිකක් දාගන්න දුවන පුරුද්දක් තියෙන ඔබ කියනවා විනාඩි පහක් දහයක් භාවනා කරන්න ඉඳගත්තහම හිත එකඟ වෙන්නෑ කියලා. කොයිතරම් ලොකු විහිළුවක්ද කියලා තේරෙනවද.

ලෝකෙම තියෙන කුණු ටික කන්න ඕනෙ. ෆෝන් හරහා social media හරහා newspaper හරහා, tv හරහා, radio හරහා දාගන්න තියෙන ඔක්කොම කුණු කන්දල් ටික දවසේම දාගන්නවා. විනාඩි පහක් දහයක් නිකං ඉන්න හම්බුනාම ඉන්න බැහැ හොයාගෙන ගිහිල්ලා කනවා. ඊටපස්සෙ මේ කොහෙන් හරි අහුවෙලා භාවනා කරන්න ඕනෙ, භාවනා කරන්න ඕනෙ කියලා සිතුවිල්ලක් අරගෙන විනාඩි දහයක් පහළොවක් ඉඳගෙන කියනවා හිත එකඟ වෙන් නෑ කියලා. කතා කරලා වැඩක්ම නෑ ඉතින්. ඒ තර්කය ගැන. මොකද හරිම ළඳ බොළඳ මානසිකත්ව තියෙන්නෙ. හිතන්න එපා ඔයගොල්ලො මේ ලෞකික ලෝකෙ supermarket එකකට ගිහිල්ලා සල්ලි දීලා බඩුවක් ගන්නවා වගේ හරි සිම්පල් දෙයක් කියලා මේක. එහෙම වෙන්නෙ නෑ. මේ හිත එකඟ කරගන්න බැරිවෙන්න හේතු රාශියක් තියෙනවා, ඔබ ඒ කිසිම හේතුවකට උත්තර දෙන්නෙ නැතිව හිත එකඟ කරගන්න කෑගහනවා. කවදාවත් වෙන්නෙ නැති දෙයක්.

ඒ නිසා මුලින්ම මතක තියාගන්න ඔබ එක දිගට භාවනා පුහුණුවකට බැහැපු කෙනෙක් නම්, ඔබට ඕනෙ නම් එක දිගටම මේ ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න මං නිතරම කලිනුත් කියනවා වගේ මේක අවාරෙට පොල් වැටෙනවා වගේ කරලා මේක කරන්න බැහැ. මේක දිනපතා නිතිපතා අතනොහැර සතත අභ්‍යාසයෙන් කරන්න ඕනෙ දෙයක්. ඉතින් එහෙම කරන කිහිප දෙනෙක් ඉන්නවා, මම ඒ අයටයි මේ කතා කරන්නෙ. ගොඩක් අය මේක කරන්නෙ නැහැ කියන්න මම දන්නවා. ඉතින් කරන අයට මේ කියන්නෙ, හිත විසිරෙනවා නම් ඔබ මතක තියාගන්න, ඔබ භාවනා කරන්න පටන් ගන්න කාලෙදි ඔබ ගෙදර ඉඳන් දිනපතා භාවනා කරනවා නම් ඒත් ඔබට මේ දේවල් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. වහාම ඔබේ ඔළුවට කුණු දාගන්න දොරවල් ටික වහන්න ඕනෙ. ගොඩක් වෙලාවට චිත්‍රපටි බලන එක, අද තාක්ෂණය දියුණුයිනෙ. දවසට දෙක තුන තමයි මිනිස්සු සමහරවිට films බලනවා ඇත්තෙ, movies බලනවා ඇත්තෙ. ඒවා බලන එක, ටෙලිනාට්‍ය බලන එක, ඊටපස්සෙ මනසට ලොකු effect එකක් එන, මනසට ලොකු බලපෑමක් කරන නවකතා කෙටිකතා ආදිය කියනව ඒ වගේ පොත් පත් කියවන එක, ඒ වගේම ඔබ මේ කරගෙන යන දක්ෂ විපස්සනා ගුරුවරු නිතරම අවවාද කරන දෙයක් තමයි විපස්සනා යෝගියාට විපස්සනා භාවනාව කරනවා නම් නිතිපතා පුහුණුවේ යෙදෙනවා නම් ඒ කරගෙන යන භාවනාවට අදාළ පොත පතක් හෝ දේශනාවක් හැරෙන්න වෙන කිසිම බණක් අහන්න එපා, වෙන කිසිම පොතක් කියවන්නත් එපා කියනවා. මිනිස්සු හිතනවා ඇයි එහෙම කියන්නෙ, ඒක පිනක්නෙ, පිනක් තමයි. ඔබට තේරෙන්නෙ නැහැ නිවන කියන්නෙ පිනත් අතහැරෙන තැනක් කියලා. ඔබ ඔය ඔලුවේ තියාගෙන ඉන්න කෑගහන දිව්‍යලෝකෙ යන්න දඟලන පිනත් අතාරින තැනක් තමයි නිවන කියන්නෙ.

එතකොට ඔබට සිද්ධවෙනවා විපස්සනා යෝගාවචරයෙක් විදියට නිතිපතා භාවනා කරනවා නම් අනවශ්‍ය විතර්ක ඔළුවට එන, ඔබ පින් කියලා හිතන කුසල් කියලා හිතන සියලු දේවලුත් අහන එක කියවන එක නවත්වන්න ඕනෙ. එකෙන් වෙන්නෙ ඔබ පර්යංකයට ගියාම, සක්මනට ගියාම අර සිතුවිලි ටික අර විතර්ක ටික ඇවිල්ලා ඔබේ ඔළුව කාබාසිනියා කරනවා. ලොකු ගාලගෝට්ටියක් ඔලුවේ ඇතිවෙනවා. එතකොට කොහොමද ඔබ මනසක් ඒකාග්‍ර කරන්නෙ. අනවශ්‍ය විතර්ක ඔළුවට දැම්මහම. ඒ නිසා හිතන්න එපා මේ ලේසියෙන් පොඩි ටැබ්ලට් එකක් බීපු ගමන් ලෙඩක් සනීප වෙනවා වගේ, බොත්තමක් ඔබපු ගමන් දෙයක් සිද්ධ වෙනවා වගේ හරී ක්ෂණයකින් මේක කරන්න පුලුවන් දෙයක් කියලා. එහෙම බැහැ. ඒකයි මම නිතර කියන්නෙ මේකට පේවෙන්න ඕනෙ. මෙහෙම නොවුනොත් ඔය ගොඩාක් වෙලාවට විපස්සනා ගුරුවරු කියනවා මේක චෙක් කරගන්න ඔබට පොඩි ටෙස්ට් එකක් පොඩි දෙයක් කරන්න

කියනවා ඔබ පර්යංකයට යන්න විනාඩි පහකට කලින් ඔබ පර්යංකයට ගිහිල්ලා ඉඳගන්න විනාඩි පහකට කලින් කවුරුහරි එක්ක එක විනාඩි පහක් මොනවමහරි කතා කරලා ගිහින් ඉඳගන්න, බලන්න කියනවා ඔලුවට වෙන දේ. ඔබ ඉඳගෙන ඉන්න මුලු කාලය පුරාම පැයක් ඉඳගත්තොත් පැය භාගයක් අර විනාඩි පහක් කතා කරපු කතන්දරය ගැන තමයි හිත හිතා ඉන්නෙ. එච්චරටම මනසට මේක බලපානවා.

එතකොට ඔබ හිතන්න ඔබ කොයිතරම් මේ හිත හදන්න යනවා නම්, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න යනවා නම් නිවන් දකින්න ඕනෙ නම් ඔබ කොයිතරම් ඔබව පරිස්සම් කරන්න ඕනෙද, පේවෙන්න ඕනෙද කියලා දැන් තේරෙනවා ඇතිනෙ. එහෙම නැතිව හිත එකඟ වෙන්නෙ නැහැ, හිත එක අරමුණක තියාගන්න බැහැ කියලා කෑගහන්න එපා. මේක හරියටම දැනගන්න. ඒ නිසයි මම නිතරම මතක් කරන්නෙ ගුරුවරයෙක් තියාගන්න කියලා. එතකොට ගුරුවරයාට තේරෙනවා මෙයාට මොකක්ද වෙලා තියෙන්නෙ, මේකට උපදෙස් දෙන්නෙ කොහොමද කියලා. මේක අද ඉන්න අය එහෙම නෙවෙයිනෙ. මේ modern world එකේ ඒගොල්ලො භාවනාවත් modern කියලා තමයි හිතාගෙන ඉන්නෙ. එහෙම නැහැ. ලෝකෙ social media sites ඔක්කොම පීරලා පීරලා ඇවිල්ලා විනාඩි දහයකට ඉඳගෙන කියනවා හිත එකඟ වෙන්නෑ කියලා. ඔව් හිත එකඟ වෙන්නෑ තමයි. කවදාවත් ඔබට ප්‍රතිඵලයක් එන්නෙ නෑ. ඔහේ ඉඳගෙන ඉතින් ඉන්න පුලුවන්. ඊටපස්සෙ වෙන්නෙ මොකක්ද, වැඩි දවසක් වැඩි වෙලාවක් යන්න කලින් භාවනාව නීරස වෙනවා, එපා කරපු දෙයක් බවට පත්වෙනවා. වැරැද්ද, ඊටපස්සෙ චෝදනා කරනවා භාවනාවෙ තමයි වැරැද්ද කියලා. වැරැද්ද තියෙන්නෙ ඔබේ. භාවනාවෙ නෙවෙයි. ඔබ ඒකට දෙන්න ඕනෙ වටපිටාව, පරිසරය හදලා දීලා නැහැ. ඕක එකක්. හිත විසිරෙන්න බලපාන ලොකුම ප්‍රධානම දේ තමයි වර්තමානෙ ඔන්න ඕක. Social media වලින් අයින් වෙන්න. අනිවාර්යයෙන් ඔබට භාවනාව දියුණු කරන්න ඕනෙ නම් ඔබ හදාගෙන තියෙන සියලුම social media account වලින් ඔබට අයින් වෙන්න සිද්ධවෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඔබට මේක කරන්න බැහැ.

ඊළඟට හිත එකඟ කරගන්න බැරි හිත විසිරෙන්න බලපාන ඊළඟ ප්‍රධානම දේ තමයි සමහරු සමහරුන්ගේ ජීවිත වල ප්‍රධාන විශාල බලවත් බරපතල ගැටළු ප්‍රශ්න තියාගෙන තමයි භාවනා කරන්න එන්නෙ. එහෙම වුනොත් ඔබ භාවනා කරන්න ඉඳගත්තා කියලා ඔබේ හිත එකඟ කරගන්න ලේසි නැහැ. මොකද නොවිසඳුණු ප්‍රශ්න ටිකක් බරපතල නොවිසඳුණු ප්‍රශ්න ටිකක් ඔළුවේ තියාගෙන තමයි ඔබ භාවනා කරන් ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. බරපතල ඒවා. ඒ නිසා හොඳට මතක තියාගන්න ඔබ පර්යංකයට යද්දි මේක check කරගන්න හරි ලේසියි. පර්යංකයට යද්දි නිතර නිතර එකම කාරණයක් සම්බන්ධයෙන් සිතුවිලි ඔළුවට ඇවිල්ලා වද දෙනවා නම් එහෙනම් තේරුම් ගන්න ඒ හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා ඔබට. ඔබ ඒකට උත්තරයක් හොයලා නෙවෙයි ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ. එහෙනම් භාවනා කරන එක වහාම නවත්වලා ඒ ප්‍රශ්නෙට ඉස්සෙල්ලා උත්තරය හොයලා තියලා එන්න. එහෙම නැතිව මේක හරියන්නැහැ. හැබැයි මෙතන තව දෙයක් තියෙනවා. සමහර අවස්ථාවන් වලදී භාවනා කරන්න කලින් අපේ ජීවිතේ තියෙන හැම ප්‍රශ්නෙකටම උත්තර හොයන්න වෙන්නෙ නැහැ. අන්න එතකොට ඔබට අභියෝගයක් තියෙනවා. එතකොට කරන්න තියෙන්නෙ ප්‍රශ්නෙ විසඳෙනකල් කියලා භාවනා කරන එක නවත්වන එක නෙවෙයි. ඔබ භාවනාවට යන්න, ගිහිල්ලා ඒ ඔබ ඒ ප්‍රශ්නෙකට මැදිවෙලා ඔබේ මනසේ හදාගෙන තියෙන ඔක්කොම ප්‍රශ්න ටික ඇත්තටම අවංකවම බැලුවොත් ඔබේම ආකල්ප වල ප්‍රශ්නයක් නිසා තමයි අපිට ප්‍රශ්න එන්නෙ. අපේම ආකල්ප වල තියෙන අවුලක් නිසා, අඩුවක් නිසා, වැරැද්දක් නිසා.

ඉතින් පර්යංකයට ගිහිල්ලා ඉඳගත්තට පස්සෙ ඒ එන එන සිතුවිලි වලට සතිමත් වෙලා, ඒ සිතුවිලි අතහරින කලාව ඔබට ඉගෙන ගෙන තිබුනොත් ඔබට තේරෙනවා නම් ඒ මොන විදියේ බරපතල ප්‍රශ්නයක් නිසා වුනත් එන ඕනම සිතුවිල්ලක් එක්ක ගණුදෙනු කිරීමේ කලාව, මම කලින් ඕනතරම් වීඩියෝ වල ඒක ගැන කියලා තියෙනවා. හැඟීම් සහ ආවේග එක්ක කොහොමද ගණුදෙනු කරන්නෙ කියලා. ඒ වගේ හැකියාවක් තියෙනවා නම් ප්‍රශ්න කොහොම තිබ්බත් ඔබට ඇවිල්ලා ඉඳගෙන භාවනාව කරන්න පුලුවන්. හැබැයි ටිකක් අමාරුයි. අර ටිකක් කඩතොළු සහිත කැඩුණු පාරක වාහනයක් යනවා වගේ තමයි, නමුත් යන්න පුලුවන්. යම්කිසි දුරකට එහෙම ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට ඒ යෑම හරහාම අර ප්‍රශ්නෙ ඇත්තටම ප්‍රශ්නෙකුත් නෙවෙයි කියන තැනට ඔබට වැටහීම එන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. සිතුවිලි ඒ හැඟීම් වලට ඉතාම සියුම් තීක්ෂණ එල්ල කළ යුතු අවදි මනසකින් සතිමත් බව පවත්වන්න සතිමත් වෙන්න ඒ හැඟීම් සහ ආවේග වලට, ඒ හරහා ඒ සිතුවිලි අතහරින්න ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා. එතකොටත් ඔබට මේක නිරාකරණය කරගෙන මේ ගැටළුවට උත්තරයක් හොයාගෙන ඔබට හිත මූලික අරමුණත් එක්ක යාළු කරලා තියාගන්න පුලුවන් හැකියාව හැදෙනවා. ඒක එකක්. ආයෙත් සිතුවිලි වැඩිවෙන්න, හිත නොසන්සුන් වෙන්න හිත අරමුණේ එකඟ කරගන්න, ඒකාග්‍ර කරගන්න බැරිවෙන්න සමහර වෙලාවට කිසිම හේතුවක් නැතිවත් අපේ හිත ඇවිස්සෙන වෙලාවල් තියෙනවා. සමහර දවස් තියෙනවා, හේතුව හෙව්වට හොයාගන්නත් බෑ වගේ, පේන්නෙත් නෑ පැහැදිලි හේතුවක්, ඒ වුනාට හිතේ මොකක්දෝ ඇවිස්සිල්ලක් තියෙනවා. ඔබ එහෙම දේවල් භාවනාව පර්යංක, සක්මන් වශයෙන් කරන කෙනෙක් නම් ඔබට එහෙම අත්දැකීම් ලැබිලා ඇති.

එතකොට ඔබට භාවනා කරන්නත් ඕනෙ, භාවනා කරන්නත් ඕනෙ නිසා මේ ඇතිවෙලා තියෙන තත්වය අයින් කරගන්නත් ඔබට ලොකු හදිස්සියක් එනවා වෙන්නත් පුලුවන්. එතකොට ඔබට කරන්නෙ මොකක්ද කියලා හිතාගන්න බැරිව අසරණ වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුලුවන්. භාවනා කරන්නත් ඕනෙ, ඒ වුනාට හිතත් ඇවිස්සිලා මොනවා කරන්නද කියලා හිතාගන්න බෑ කියලා. ඒ වෙලාවට ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි. පර්යංකයට යන්න, නවත්වන්න එපා, ඒ ඇවිස්සිලා තියෙන හේතුවක් නැතිව හිතාගන්න බැරිව තියෙන ඇවිස්සිල්ල දිහා පූර්ණ අවධානයෙන් ටික වෙලාවක් බලාගෙන ඉන්න. සමහරවිට ඔබට හේතුව පේන්නත් පුලුවන්, මොකද හිතේ නොසන්සුන්කම ඇවිස්සිල්ල නිසා ඔබට හේතුව නොපෙනෙනවා වෙන්නත් පුලුවන්. හේතුව සියුම් කාරණයක් වුනොත් ඇවිස්සිල්ල හරහානෙ අපි බලන්නෙ. එතකොට හේතුව හොයාගන්නත් බැහැ

. ඒ නිසා පර්යංකයේදී ඒ ඇවිස්සිල්ලට සතිමත් වෙන්න. ඒ ඇවිස්සිල්ල දිහා ඉවසීමෙන් බලාගෙන ඉන්න. උත්තර හොයන්න ඕන කියලා හැඟීමකින් නෙවෙයි, මේ දැන් ඔබට වර්තමානයේ මූණ දෙන්න වෙලා තියෙන්නෙ ඔබේ මනස පවතින්නෙ ඇවිස්සීමක. ඒකෙ ඇවිස්සීමක් බව දැනගෙන ඒකට සතිමත් වෙන්න. ඒක පහවෙලා යන්න පුලුවන්. සමහරවිට ඔබට ඒ ඇවිස්සීමට හේතුව හොයාගන්නත් පුලුවන්. එතකොට හේතුවට උත්තර දෙන්නත් හරිම ලේසියි. ඉතින් මතක තියාගන්න මේකත්, ඔබ මේ ආත්ම පර්යේෂණය, අපි මේ නිවන් දකින්න යනවා කියන්නෙ මම කවුද කියලා හඳුනාගන්න එකක්, ආත්ම පර්යේෂණයක්. මේක තමයි ආර්ය පර්යේෂණය. ඒ ආර්ය පර්යේෂණය එක පියවරක්, පියවර කිහිපයක් ඔබට ඉස්සරහට යන්න පුලුවන් එහෙම හිත නොසන්සුන් වෙලා ඉන්න වෙලාවකදි උනත් සතිමත් වුනොත්. හිතන්න එපා මගේ හිත කැළඹිලා තියෙන්නෙ, ඇවිස්සිලා තියෙන්නෙ, හිතාගන්න බැහැ භාවනාව කැඩෙනවානෙ කියලා. නැහැ කැඩෙන්නෙ නැහැ. ඒ ඔබ හිතුවට භාවනාව කැඩෙන්නේ නැහැ. ඔබට කරන්න

තියෙන්නෙ එකම එක දෙයයි, සතිය තියෙනවා කියලා විශ්වාසයි නම් මොනතරම් කලබැගෑනියක් වුනත් ඒ ගැන වදවෙන්න එපා, ඔබ ඉස්සරහට තමයි යන්නෙ.

ඉතින් ඔය වගේ තැන්වලදි මේ ඇතුලත කතාවක් සිද්ධ වෙනවා. ඔය හේතුවක් නැති විදියට මනස ඇවිස්සෙන තැන්වල මමත් එක්ක තව එක්කෙනෙක් අස්සෙ කතා කර කර ඉන්නෙ, මම වගේ තව එක්කෙනෙක් ඉන්නවා සමහරවිට දෙතුන් දෙනෙක් ඉඳගෙන එක එක කතා කියනවා. එක එක opinion දෙනවා. අපි කියන්නෙ ඒකට ඇතුලත කතාව, chatter mind එක. Inner voice එක. ඔහොම එකක් තියෙනවා, ඔහොම කියනවා. ඔය තියෙන්නෙ වචී සංස්කාරයේ සියුම් පැතිකඩක්. ඒ ඇතුලත එක්කෙනෙක් කතා කරන එක. ඉතින් ඒකත් ඇත්තටම සංසිඳෙන්න ඕනෙ, නැතිවෙන්න ඕනෙ. ඒකට කරන්න තියෙන්නෙත් එකම දෙයයි, සතිමත් වීම හරහා විතරමයි, ඒ කතාව දිහා පූර්ණ අවධානයෙන් බලා සිටීම හරහා විතරමයි ඔබට පුලුවන් වෙන්නෙ ඔබේ මනස ඒ ඇතුලත කතාවෙන් බේරගන්න. ඒ ඇතුලේ කතා කරන, දඟලන, ගාලගෝට්ටියක් දාන කෙනෙක් ඉන්නවානෙ කතා කරන. එයාගෙන්, ඒ ගොදුරෙන් ගැලවෙන්න තියෙන එකම උත්තරෙත් සතිමත් වීම විතරමයි. ඔබ දැනගන්න ඒකත් සිහියෙන් දැකිය යුතු සතිමත් විය යුතු, අවදි විය යුතු තවත් එක් කරුණක් විතරයි. වෙන දෙයක් නෙවෙයි.

ඉතින් ඒ නිසා ඒ ඇතුලත කතාව, chatter mind එක සංසිඳුනු මොහොතක තමයි භාවනාව ඉස්සරහට යන්නෙ. ඒක තියෙද්දි ඉස්සරහට යන්නෑ මේ කයිවාරු ගගහා කියෝ කියෝ ඉන්නවා ඇතුලේ එක්කෙනෙක්. ඉතින් මතක තියාගන්න කාගෙහරි ඔය chatter mind එක ඇතුලේ ඔය කරන කතා කෙරිල්ල, තව කෙනෙක් කෑගහන එක වැඩියි කියන්නෙ ඔබ නිහතමානීව අවංකව බාරගන්න ඔබ ඔළුවට දාගන්න දේවල් වැඩියි දවසේ. එක එක කුණුගොඩවල් දාගන්නවා වැඩිවුනාම ඔය ඇතුලත කතාව වැඩිවෙනවා. අන්න ඒ නිසා තමයි අපි මේ කියන්නෙ ඔබට නිතිපතා භාවනා කරන්න අවශ්‍ය නම්, ඔබට භාවනාව දියුණු කරගන්න අවශ්‍ය නම් අනිවාර්යයෙන් අර බාහිරින් කුණු දාගන්න එක නවත්වන්න වෙනවා. හිතන්න එපා අපි අශුචි වලක බැහැලා ඉඳන් සුද්ධවන්තයො වෙන්න කෑගහලා වැඩක් නෑනෙ, අශුචි වලක නම් බැහැලා ඉන්නෙ. ඉතින් අශුචි වලේ ඉඳගෙනම කොච්චර නෑවත් වැඩක් නෑනෙ. ගෑවෙන්නෙම ඒවා. එහෙනම් ඔබට සිද්ධ වෙනවා නාලා වැඩක් නෑ අශුචි වලේ ඉඳගෙන, ඒකෙන් ඉස්සෙල්ලා ගොඩ එන්න ගාගෙන හරි. ඊට පස්සෙ තමයි අපිට මේක සුද්ධ කරන්න පුලුවන් ක්‍රියා පිළිවෙලට යන්න පුලුවන්. ඉතින් ඔබ මේ ලෝකෙම තියෙන කුණුකන්දල් හොය හොයා ඔළුවට දාගෙන භාවනා කරලා ඒකාග්‍ර මනසක් ඉල්ලනවා නම් හිත සමාධි කරගන්න හිතනවා නම් භාවනා කරන එක පැත්තක දාලා වෙන වැඩක් බලාගන්න. වෙන්නෙ නැහැ, ඒක වෙන්නෙ නැහැ. හිතන්න එපා ඒක ලේසියෙන් වෙයි කියලා. ඒකට විශාල කැපකිරීමක් ඔබට කරන්න සිද්ධ වෙනවා.

මට මතකයි අපි ඔය බුරුමෙ ඉන්න කාලෙ එහේ භාවනා යෝගීන්ට internationally වැඩසටහන් පවත්වන තැනක්. ලෝකෙ විවිධ රටවල් වලින් යෝගීන් එතෙන්ට එනවා, එතකොට සමහර අය තනියෙනුත් එනවා, සමහර අය තව පිරිසත් එක්කත් එනවා. පිරිස එකට එකතු වෙලත් එනවා, එතකොට එහේ තියෙන නීතියක් තමයි, බරපතලම නීතියක්; තමන් එක්ක තමන්ගේ රටෙන් තමන්ගේ යාළුවෙක් වුනත් හිතවතෙක් එක්ක වුනත් ආවත් retreat එකේ ගත කරන කාලය ඇතුලත ඒ කෙනෙක් එක්කවත් කතා කරන්න බැහැ. කතා කරලා අහුවුනොත් ඒගොල්ලො දෙතුන් වතාවක් අවවාද කරනවා, එහෙම නැතිවුනොත් ඒගොල්ලො බරපතල තීරණයකට එනවා, ගොඩක් වෙලාවට ඒගොල්ලො භාවනා මධ්‍යස්ථානයෙන් ඉවත් කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ආයෙ ඒගොල්ලො ගැන සැළකිලිමත් නෑ. ඒගොල්ලො කියන්නෙ තමන්ගෙ හිතවතා එක්ක කතා කරන්න ගියත්

ඒක බලපානවා අර එක දිගට කරගෙන යන වැඩේට. ඒ නිසා ඒගොල්ලො අපිට දෙන්න ඕනෙ සියලුම පහසුකම් ටික අපිට සපයලා තියෙනවා. අපිට යමක් කතා කරනවා නම් අපිට කර්මස්ථානාචාර්‍යයින්වරයෙක් ඉන්නවා. කර්මස්ථානාචාර්‍යයින්වරයාට කියන්න පුලුවන් අපිට තියෙන ඕනෙම ගැටළුවක්. එහෙම නැත්නම් හැම භාවනා ශාලාවකම incharge විදියට, භාවනා ශාලාවක් බාරව භික්ෂුවක් ඉන්නවා ගොඩක් වෙලාවට, ඒ භික්ෂුවට දැනුවත් කරන්න පුලුවන් අපිට තියෙන අපහසුතාවය. එහෙම නැත්නම් කාර්යාලය හා සම්බන්ධ වෙන්න පුලුවන්. එහෙම ලේසියෙන්ම යන්න දෙන්නෙත් නෑ කාර්යාලයට.

ඉතින් ඒ නිසා කතා කරන්න දෙන්නෙ නැහැ. කිසි ලෙසකින්වත් කතා කරන්න බැහැ. අනවශ්‍ය පොත් පත් ගේන්න බැහැ. ඒවා කියවන්න බැහැ, වෙන දේශනා වලට සවන් දෙන්න බැහැ. එහේ හැම දවසකම ධර්ම දේශනාවක් පවත්වනවා යෝගීන්ට, කර්මස්ථානාචාර්‍යයින්වරයෙක්, ඒකට විතරයි අපිට සවන් දෙන්න පුලුවන්. එහෙම නැතිව අනවශ්‍ය දේවල් ඔළුවට දාගත්තොත් අර කරගෙන යන වැඩේ හෝද හෝද මඩේ දානවා වගේ වැඩක් වෙනවා. ඒ නිසා කතා කරන්න දෙන්නෙම නෑ. ඉතින් මම මෙතනදි දෙයක් මතක් කරනවා, ඔය සමහර අය එහෙම කතා නොකර ඉන්න එකටත්, අපි හිතමු මේ එකට පිරිසක් එක්ක ගිහිල්ලා කතා නොකර අපි අපේ පාඩුවේ වැඩක් කරගන්නකොට ඒකටත් දොස් කියන අය තමයි අපේ රටේ ඉන්නෙ. අපි භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට ගිහිල්ලා එතන තියෙන නීතිවලට ගරු කරගෙන එහෙම නීතියක් දාගෙන තියෙන්නෙ අපේ මනසට මේක බලපාන හින්දා කියලා ඒගොල්ලො දන්න හින්දානෙ නීතියක් දාන්නෙ. ඒකට ගරු කරගෙන ඒකට යටත් වෙලා ඉන්නකොට සමහර ලංකාවේ යෝගීන් ඉන්නවා ඒකට දොස් කියනවා, මේ කතා නොකර ඉන්නවා කියලා. කතා කරන්නෙ නෑ, ඔහොමත් කතා නොකර ඉන්න ඕනෙද භාවනා කරනවායි කියලා. භාවනා කරන්න නෙවෙයි ඒ කියන්නෙ ඒගොල්ලො ගිහින් තියෙන්නෙ. වෙන මොකක්හරි වැඩකට. අන්න එහෙම ලෝකයක් අපේ රටේ ඉන්නෙ.

මේ හරියට ස්ථානයක තියෙන නීතියකට යටවෙලා කටයුතු කරද්දි ඒකටත් දොස් කියනවා, ඒකටත් තරහා වෙන අය, ඒකටත් චෝදනා කරනවා, ඒකටත් අභූත චෝදනා කරන මිනිස්සුන්ගේ භාවනාවක් දියුණු වෙන් නැහැ. හිතාගන්නකොට ඒ ගොල්ලන්ගේ මනස තියෙන තැන. අමුතුවෙන් දෙයක් ඕන නැහැ. ඒ අයගේ මනස පවතින විදිය හිතාගන්න පුලුවන්නෙ. භාවනාවක් ආධ්‍යාත්මයක් දියුණු කරගන්න එහෙම උවමනාවක් ඇතිව නෙවෙයි ඒ වැඩේ කරන්නෙ. හිතන්න එපා ඒ අයගේ භාවනාව දියුණු වෙනවා කියලා. හිත හදනවා කියන එක ඔබ හිතන තරම් ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. මේක මනුෂ්‍යත්වය කියන මානුෂීය ගතිවලින් නාවන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ මනස වටා, අපේ ජීවිතය වටා, අපේ ආධ්‍යාත්මය වටා මනුෂ්‍යත්වය, මානුෂීය ගති වලින් වට කරගත්තු තැනක තමයි ආධ්‍යාත්මය හරියටම දියුණු වෙන්නෙ. එහෙම නැතිව මේක දියුණු වෙන්නැහැ. ඉතින් ඒක හොඳට මතක තියාගන්න. ඔබේ මනස නොසන්සුන් වෙන්න හේතු ටික ඔබමයි හදාගන්නෙ. ඒ හේතු ටිකට උත්තර හොයන් නැතිව භාවනා කරලා වැඩක් නැහැ.

ඒ වගේම තව සමහර අවස්ථා තියෙනවා මනස නොසන්සුන් වෙන. මනස අපි මේ ප්‍රතිපදාව, අපි මේ practically භාවනාව කරගෙන යද්දිම අපි සාමාන්‍යයෙන් අහලා තියෙනවානෙ මේ මනසම මාරයා කියලා. හිතන්න එපා අපිට නිවන් දකින්න ඕනෙ වුනාට මේ විඤ්ඤාණය අපිට නිවන් දකින්න ඉඩ දෙයි කියලා. නෑ අපිට මේ දාන ඔක්කොම උගුල් ටික දාන්නෙ විඤ්ඤාණයමයි. හිතමයි දාන්නෙ. අපි ඒවට තමයි අහුවෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේ ඉස්සරහට යද්දි භාවනාව පුහුණු වෙවී යද්දි සමහර අවස්ථාවලදි මේ විඤ්ඤාණයම

මනස ස්වභාවයෙන් අවුස්සනවා ඒ ඇවිස්සිල්ල ගොඩක් වෙලාවට එන්නෙ යම්කිසි යථාර්තයක් දකින්න තියෙන අවස්ථාව වහලා දානවා. අපිට භාවනාවේ යම් දියුණුවක්, යම් stage එකක්, භාවනාවේ යම් තැනකට මනස යන්න ඔන්න මෙන්න තියෙද්දි මනස අවුස්සනවා. ඒක වෙන්නෙ මනස හරහාමයි. ඒක වෙන්නෙ, මනසම මාරයා කියන්නෙ ඒකයි. මනසම මේ විඤ්ඤාණය කැමැති නෑ අපි එතැනට යනවට. ඉතින් එයාම කොහෙන්හරි උගුල් දානවා. එතකොට මේ අවස්ථාවේදී ඒ ගැඹුරු අත්දැකීමක් විඳගන්න තියෙන අවස්ථාව වහන්නත් සමහර වෙලාවට අපේ මනසම ටක්ගාලා ඇවිස්සිලා එනවා. අන්න ඒ වගේ තැන්වලදි, දැන් මේ වෙනකල්ම යෝගාවචරයො බොහෝම සාමකාමීව වැඩේ කරගෙන ගියා, මේ එක පාරට ඇවිස්සුනේ ඇයි කියලා යෝගාවචරයාට ඒ වෙනකොට ඒ සම්බන්ධ සුතමය ඥාණය තිබුන් නැත්නම් ගුරුවරයෙක් හිටියේ නැත්නම් එයා ඒක වරද්ද ගන්නවා එයා හිතනවා සමහර විට මගේ සිල් බිදිලා වෙන්න ඇති මේ එකපාරට ඇවිස්සුනේ. ඇයි මට මෙහෙම වුනේ, බාහිර පරිසරයේ ප්‍රශ්නයක් වෙන්න ඇති, කෑමේ ප්‍රශ්නයක් වෙන්න ඇති, ඔහොම මල විකාර හිතලා අර කරගෙන යන වැඩේ නවත්තගන්නවා.

ඒ නිසයි අපි කියන්නෙ අපිට මේ වැඩේ කරගෙන යන්න පළපුරුදු කර්මස්ථානාචාර්යවරයෙක් ඕනෙ. පළපුරුදු කියන්නෙ මම දැන් මේ ඉන්න තත්වයට වැඩිය දශමයක් හරි ඉහළින් ඉන්නවා කියලා විශ්වාසයි නම් අන්න එයාගෙන් උපදෙස් ගන්න. එයාගෙන් උපදෙස් අරගෙන එයාගෙන් වැඩේ කරගෙන යද්දි අපේ මනස ඒ ගුරුවරයාට වැඩිය එහාට දියුණු වුනොත් ගුරුවරයා දක්ෂ වුනොත් ගුරුවරයාටත් පුලුවන් වැඩේ කරන්න, එහෙම නැත්නම් අපිට සුදුසු ගුරුවරයෙක් ලැබෙනවා, ඒක තමයි විශ්ව නියාමය, ඒක තමයි සොබාදහමේ ස්වභාවය. ඒ නිසා මිනිස්සුන්ට විශ්වාස නැහැ. මිනිස්සු මොකක්ද මේ ධර්මය කියලා වෙන මොකක්දෝ අපබ්‍රංශ ටිකක්නෙ ඔළුවෙ දාගෙන ඉන්නෙ. ඒ නිසා තමයි මිනිස්සුන්ට මෙච්චර සුන්දර විදියට මේ වැඩේ කරගන්න අවස්ථාව තියෙද්දිත් කරගන්න බැරි. ඒ නිසා තමන්ට දැනට හමුවෙලා තියෙන සත්පුරුෂ අය එක්ක මේ ගණුදෙනුව කරගෙන යන්න. එතකොට ඒ සත්පුරුෂයා දක්ෂයි නම් ඒ සත්පුරුෂයාට පුලුවන් ඉස්සරහට යන්න උපදෙස් දෙන්න. අපිට ගැලපෙන් නැත්නම් විශ්වය විසින්, සොබාදහම විසින් ඒ මනසේ ස්වභාවය විසින් ඊට වඩා දක්ෂ ගුරුවරයෙක් අපිට ළං කරලා දෙනවා කොහෙන් හරි. ඒක ධර්මතාවයක්. ඒක සිද්ධ වෙනවා.

ඔන්න ඔය වගේ තැන්වලදි තමයි මිනිස්සු කියන්නෙ අපි ධර්මයේ හිටියොත් ධර්මය විසින් අපිව ආරක්ෂා කරනවා කියන්නෙ ඔන්න ඔහොම එකක්. එහෙම නැතිව මේ අපල උපද්‍රව වලින් වළක්වන එකක් නෙවෙයි. ඔන්න ඔතෙනට තමයි හරියටම ඒක එන්නෙ. ඔය වගේ තැන්වලදි. ඉතින් ඒ නිසා ඔබ දැන් ඉන්න තැන ඉඳන් ඉන්න ගුරුවරයෙක් යටතේ වැඩේ කරගෙන යන්න, සුදුසු විදියට පාර කැපෙනවා. ඒකට අවංක නිහතමානීකම ඕනෙ. එතකොට ගුරුවරයා කියාදෙනවා මේ ඇවිස්සිල්ල ඇයි ආවෙ කියලා. ගුරුවරයාට වාර්තා කලොත් හරියට ගුරුවරයාට තේරෙනවා හරියට මෙයාට මොකක්ද මේ වෙලා තියෙන්නෙ කියලා. ඉතින් එතනදි ගොඩාක් වෙලාවට මේ වගේ තත්වෙකින් ගොඩක් යෝගීන් පැනලා දුවනවා, බයේ යනවා, මේක දමලා ගහලා අයින් වෙනවා, මේක වැඩක් නෑ, අපි කොච්චර යෝගාවචරයා ගොඩක් වෙලාවට හිතාගෙනත් යන්නෙ මේ භාවනා කරනවා කියන්නෙ හරි ෂපාන් එකේ අනේ හොඳට ඉතාම smoothy සුමුදුව මටසිළුටුව හරි සාමකාමීව හොඳ විදියට භාවනාවක් වෙනවා කියලානෙ හිතාගෙන ඉන්නෙ. භාවනාව කියන්නෙ එහෙම එකක් නෙවෙයි. මේක ඇවිස්සෙනවා, සන්සුන් වෙනවා, ඇවිස්සෙනවා, සන්සුන් වෙනවා, ඔහොම එකක්. ඉතින් මේක සන්සුන්ව යායුතුයි කියන තැන ඉඳන් භාවනා කරන

යෝගාවචරයාට පොඩි හරි ඇවිස්සිල්ලක් වෙච්චි ගමන් එයා කලබල වෙනවා, බයේ දුවනවා, මේ භාවනාව වැරදි වෙන්න ඇති. මේ ගුරුවරයාට වැරදිලා තියෙන්නෙ. මම වෙන කෙනෙක් ගාවට යන්න ඕනෙ, ඔන්න ඔය අමනකමට වැටෙනවා. ඔබට කවමදාවත් ඉස්සරහට යන්න හම්බෙන් නෑ, මොකද ඔබ මොන ගුරුවරයාගෙන් මොන කර්මස්ථානයකින් විපස්සනාවට බැස්සත් ඔබට යන්න තියෙන්නෙ මේ පාරෙ තමයි, මේ විදියට තමයි ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ.

එතකොට ඔබට ඒකෙ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුන් නැති වුනොත් හැම තැනකින්ම පැන පැන යන්න තමයි තියෙන්නෙ. කවදාවත් දියුණු වෙන්නැහැ. ඒ නිසා ගුරුවරයාගේ උපදෙස් ඇතිව ඔබට මෙතනදි කරන්න තියෙන්නෙ වෙන කිසිම දෙයක් නෙවෙයි, ඒ ඇතිවුනු සන්සුන්කමට, නොසන්සුන්කමට, ඇවිස්සිල්ලට, කලබලයට මනසින් ඉතාම සමීප වෙලා ඒ දිහා සතිමත්ව බලන් ඉන්න විතරයි තියෙන්නෙ. අවදියෙන් බලන් ඉන්න මොකද වෙන්නෙ කියලා. ඒක වැඩිවෙලා යන්න කලින් පහවෙලා යනවා. හරියට පැහැදිලි අහස තියෙද්දි එකපාරට කුණාටුවක් ඇවිල්ලා වළාකුළු ඇවිල්ලා වැහි වළාකුළු ඇවිල්ලා ඒක වැහෙනවා, වැහුනට පස්සෙ අපිට පැහැදිලි අහස පේන්නෑ. ටික වෙලාවකින් ලොකු හුළඟක් ඇවිල්ලා හරි මොන ක්‍රමයෙන් හරි මේ වළාකුළු ටික ඇත් මෑත් වුනාම අපිට අහස පැහැදිලිව පේනවා වගේ මේ මනසේ කලබැගෑනියෙන් ආවරණය වුනු, අර ගැඹුරු අත්දැකීම, ගැඹුරු තත්වය ඔබට ටිකෙන් ටික ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා, මනසේ මේ ස්වභාවය දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවත් එක්කම. ඒක සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ කෙරෙහි අවදි කරගත් මනසකින්, භයාගත් මනසකින්, ඇස් හයාගෙන පූර්ණ අවධානයකින්, පූර්ණ අවදියකින් සතිමත් ව ඒ දිහා බලන් හිටියොත් තමයි මේක එන්නෙ. ඉතින් මේක තේරුම් ගන්න, මේ කෙරෙහි විශ්වාසයෙන් මේ වැඩේ කරන්න. තමන්ට සුතමය ඥාණය තියෙන්න ඕන මේ සම්බන්ධයෙන්. වෙන වෙන සුතමය ඥාණය නෙවෙයි, මේ ගැන සුතමය ඥාණය තියෙන්න ඕන, ඒ වගේම හොඳ ගුරුවරයෙක් ඉන්න ඕන. එහෙම වුනොත් ඔන්න ඔබට ඔය අභියෝගය හරහාත් යන්න පුලුවන්.

ඉතින් හැම දවසකම මම ප්‍රශ්න දෙක තුනකට උත්තර දෙන්න හිතාගෙන ආවත් වෙලාව යනවා එකක් විස්තර කරද්දි. අදත් විනාඩි විස්සත් ඉක්මවා ගිහින්. ඉතින් මනසේ නොසන්සුන්කම සිතිවිලි අධික බව, සිත ඒකාග්‍ර කරගන්න බැරි කම ගැන තමයි අද කතා කලේ. අදට මේ ඇති කියලා හිතනවා. ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් තව ප්‍රශ්නයක් හෝ දෙකක් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු වශයෙන් වීඩියෝ එකක් අරගෙන එන්නම්, ඒ වීඩියෝ එකෙන් අපි හමුවෙමු. තෙරුවන් සරණයි!

13) Struggling to meditate | භාවනාවේදී අධික වීර්යය නිසා ඇතිවන ගැටලු | EP04 | aloka

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි අරගෙන එන්නෙ භාවනාව සම්බන්ධ ගැටළු වීඩියෝ පෙළේ හතරවෙනි වීඩියෝ එක. අපි මීට කලින් වීඩියෝ තුනක් ඔබට අරගෙන ඇවිත් තියෙනවා ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු වශයෙන්. මේ තමයි එහි ඊළඟ වීඩියෝ එක. ඉතින් අද අපි කතා කරන්නෙ භාවනා යෝගීන්, විශේෂයෙන් ආධුනික යෝගාවචරයා ගොඩාක් වෙලාවට ගොදුරු වෙන උගුලක් මේක. ඒ තමයි ප්‍රතිඵල ලබාගන්න විශාල ආසාවකින් අධික වීර්යයක් කරන එක. අධික වීර්යය, පමණට වැඩි අධික වීර්යය, හදිස්සිය, මේක තමයි ඊළඟ ප්‍රශ්නෙ, ගැටළුව. ඉතින් මේක ගොඩාක් වෙලාවට භාවනාවට සම්බන්ධ වෙන ආධුනික යෝගාවචරයා කලින් අහලා තියෙන එක එක ධර්ම කොට්ඨාශ නිසා

ඒගොල්ලනට පුදුම හදිස්සියක් තියෙනවා භාවනාවේ ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳින්න. අපි කලින් තුන්වෙනි වීඩියෝ එකේ සඳහන් කරපු නොසන්සුන් ගතිය, හිත විසිරෙන ගතිය, හිත කලබල වෙන ගතිය, හිත එක අරමුණක ඒකාග්‍ර කරන්න බැරි ගතිය මේකටත් යෝගාවචරයො ගොඩාක් වෙලාවට පසුතැවෙන්නෙ මැසිවිලි නගන්නෙ හදිස්සි නිසා සිත එකඟ කරගන්න තියෙන හදිස්සිය නිසා. ප්‍රතිඵල හරිම හදිස්සියි.

ඉතින් ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයා තද වීර්යයක්, අධික වීර්යයක් යොදනවා භාවනාව දියුණු කරගන්න. ඒගොල්ලො ඉතා ඉක්මණින් ක්ෂණික ප්‍රතිඵල වශයෙන් අදහාගන්න බැරි ප්‍රතිඵල ඉතා ඉක්මණින් බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒගොල්ලො හිතනවා මේ භාවනා කරන එක විනාඩි පහක් දහයක් ඉඳගෙන අසුරු සැණක් ගහන මොහොතකින් සාක්ෂාත් කරන්න පුලුවන් දෙයක් කියලා මේක. මතක තියාගන්න මේ හිත කියන්නෙ මේ ලෝකෙ තියෙන අති සූක්ෂ්ම ඉන්ද්‍රිය. මේ හිත කියන එක මනින්න, හිත කියන එක ගෝචර කරගන්න ගොදුරු කරගන්න උපකරණයක්වත් තව කිසිම කෙනෙකුට හදන්න බැරිවෙලා තියෙනවා. මේක එච්චර අතිසූක්ෂ්ම ඉන්ද්‍රියක්. ඉතින් අපි මේ භාවනාවේදී ගණුදෙනු කරන්නෙ එහෙම දෙයක් එක්ක. එතකොට භාවනාවක් කියන එක දියුණු වෙන්න හිත හදාගන්න, ආධ්‍යාත්මය දියුණු කරන්න ඔබ හිතන තරම් ලේසියෙන් කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එහෙම නම් මේ ලෝකෙ මෙච්චර සත්වයො ඉතුරුවෙන්නෙත් නැහැ. අපි හිතනවාට වඩා විශාල ප්‍රමාණයක් නිවන් දැකලා තියෙන්න ඕනෙ. නමුත් මිනිස්සු මේ ලෞකික ලෝකෙ ලෞකික කාමාශ්වාදය විඳගෙන මේ පුංචි වෙලාවක භාවනාවට ඇවිල්ලා අධික ප්‍රතිඵල ඉල්ලනවා. ඒ නිසා ඒ අධික ප්‍රතිඵල ඉල්ලීමට තියෙන කෑදරකම නිසා ඒගොල්ලො සෑහෙන අධික වීර්යයක් දරනවා, අධික වෙහෙසක් ගන්නවා. ඒ නිසාම ඒ අයගේ භාවනාව වැඩෙන්නේ නැතිව යනවා. ඉතින් මේ අධික වීර්යය නිසා විශාල ආතතියක් ඒගොල්ලන්ගෙ මනසේ හටගන්නවා. විශාල පීඩාවක් ඇතිවෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න, ඔබට මේ භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ භාවනා කිරීමෙන් විතරයි. මෙහි ප්‍රායෝගික පුහුණුවෙන් විතරයි ඔබට ඇත්තටම මොකක්ද භාවනාව කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. ගොඩාක් අය අපි දැකලා තියෙනවා හදිස්සි වෙලා විවේචන කරන්න යනවා, චෝදනා කරන්න යනවා, ඇත්තටම ඒ ප්‍රායෝගික පුහුණුවෙන් අත්දැකලා නෙවෙයි. හොඳට මතක තියාගන්න පොතේ දැනුමෙන් theory වලින් කවදාවත් භාවනාවක් කියන්නේ මොකක්ද කියලා හරියටම තේරුම් ගන්න බැහැ. මේක හරියටම තේරුම් ගන්න නම් මේක කරලා බලන්න ඕනෙ. කරලා බලපු කෙනෙකුට විතරයි භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසා ඔබ ඒක මුලින්ම මතක තියාගන්න, අපිට මේ භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ භාවනා කිරීමෙන් විතරමයි.

ඉතින් ආධුනික යෝගාවචරයා ළඟ මේ ගැන තියෙන්නෙ හොඳ වැටහීමක් නෙවෙයි, අනවබෝධයක් තියෙන්නෙ. ඒ නිසා ඒගොල්ලො අධික බලාපොරොත්තු තියාගෙන මේ ගන්නා අධික වෙහෙස නිසා ඒගොල්ලො ඒගොල්ලන්ගේ පුහුණුවට විශාල බාධාවක් ඇතිකරගන්නවා. එතකොට වෙන්නෙ මොකක්ද, විශාල වෙහෙසක් දරන්න වෙනවා. දැඩි හරියට නිකං අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඒකට හොඳ උපමාවක් කියනවා, මේ දුහුවිලි සහිත පාරක කටුඅත්තක් ඇදගෙන යනකොට ඒකෙන් සහනයක් එන්නෑ, දූවිලි ඇවිස්සගෙන සූරගෙන යන්නෙ. අන්න ඒ වගේ ඉතාම වෙහෙසකර තත්වයක් වෙනවා භාවනාව. ඊටපස්සෙ අධික බලාපොරොත්තු නිසා ගන්න අධික වෙහෙස නිසා හිතන විදියකට භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නෙ නැති නිසා ඔන්න ඊළඟට එන එක තමයි

බලාපොරොත්තු සුන් වුනු මානසිකත්වය. දොම්නසක් එනවා මනසට. තමන් ගැන වරදකාරී හැඟීමක් ඇතිවෙනවා. තමන් තමන්වම විවේචනය කරන්න යනවා, අයියෝ බලන්න අරගොල්ලො නම් හොඳට භාවනා කරනවා, මගේ භාවනාව තමයි දියුණු වෙන් නැත්තෙ කියලා තමන්වම විවේචනය කරන තැනට එනවා. විශාල හීනමානයකට එනවා. විශාල බලාපොරොත්තු සුන් වුනු තැනකට එනවා.

ඉතින් ඔබම චුට්ටක් හදවතට එකඟව කතා කරන්න. මේ සියලුම ස්වභාවයන් කුසලද අකුසලද කියලා. අධික බලාපොරොත්තු, භාවනාවෙන් අධික බලාපොරොත්තු ඉල්ලන්නෙ ලෞකික පුරුද්ද නිසා. සාමාන්‍යයෙන් ලෞකික ලෝකෙ මිනිස්සුනේ පුංචි දෙයක් කරලා වැඩි ප්‍රතිඵලයක් බලාගෙන වැඩ කරන්නෙ. ඕකට අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හරි ලස්සන දෙයක් කියනවා, මේ ශාසනයට මිනිස්සු එන්නෙත් ලෞකික පරමාර්ථයෙන්. එතකොට ඒගොල්ලො ගොඩක් වෙලාවට ඉදිආප්ප දන්දෙනවා බුරියානි බලාපොරොත්තුවෙන්. දානය පවා හැම කුසලයක්ම කරන්නෙ ආනිසංස වලට කෑදරකමකින්. පෙරේතකමකින්. එහෙම මේක ගණුදෙනුවක් බවට පත්වෙලා. අතහැරීමේ මානසිකත්වයකින් නෙවෙයි දානයවත් දෙන්නෙ මිනිස්සු. ඉදිආප්ප දෙනවා ඊළඟ ආත්මේ බුරියානි ඉල්ලගෙන. අන්න ඒ එතෙන්ට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ ලෞකික මානසිකත්වය. ගොඩාක් මිනිස්සු මේ පින්කම් වලට කෑදර ආනිසංස වලට තියෙන කෑදරකම නිසා. ඒගොල්ලන්ට තේරෙන්නෙ නැහැ මේ ආනිසංස විදියට ඉල්ලලා තියෙන්නෙත් කාමය කියලා.

ඉතින් අන්න ඒ පුරුද්ද නිසා තමයි ඒගොල්ලො මේ භාවනාවටත් ඇවිල්ලා ප්‍රතිඵල හදිස්සියෙන් අපේක්ෂාවෙන් පෙරේතකමෙන් ප්‍රතිඵල ඉල්ලගෙන තමයි උඩයන්න, පාවෙන්න, එළිගන්න ඔන්න ඔය වගේ දේවල් ටිකක් ඉල්ලගෙන තමයි භාවනාවට ඉඳගන්නෙ. ඉතින් එතකොට වෙන්නෙ, එතකොට ඒ තියෙන මානසිකත්වය කෙලෙස් සහිත මානසිකත්වයක් කියලා ඔබට තේරෙන්න ඕනෙ. ඒ ප්‍රතිඵල ඉල්ලන ගතිය. ඒ නිසා ගන්න උත්සාහය පොටපිට ගිහිල්ලා තේරෙන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඒ නිසා මනසේ ඇතිවෙන ආතති අසහන දොම්නස් ගති බලාපොරොත්තු සුන්වුනු ගති කුසල චෛතසික නෙවෙයි. ඊටපස්සෙ තමන් ගැන ඇතිවෙන විවේචනාත්මක මානසිකත්වය කුසල චෛතසික නෙවෙයි. එතකොට මේ භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා ඔබේ මනසට ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ ඒ ටික. ඉතින් ඔබ තේරුම් ගන්න ප්‍රශ්න තියෙන්නෙ භාවනාවේ නෙවෙයි, ඔබ ඒක අල්ලලා තියන්නෙ වැරදි point එකෙන්. ඒ නිසා තමයි ඔබට එහෙම වෙලා තියෙන්නෙ කියන එක ඔබට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. ඉතින් මෙතනදි වෙන්නෙ මොකක්ද දන්නවද, මේ අධික වීර්යය නිසා සතිය කියන එක මොකක්ද, සතිය කියන්නෙ අවදිමත් බවනෙ. වර්තමානයට අවදි වෙන එක. මේ වර්තමානයට අවදි වෙන එක පැත්තකට විසිවෙලා මොකක්දො එකකට තැටමිල්ලක් විතරයි එන්නෙ, වීර්යයක් එන්නෙ. ඒ අධික වීර්යය නිසාම මනස නොසන්සුන් වෙනවා. අර සතිමත් වෙන්න තියෙන අරමුණට මනස එල්ල කරන්න බැරිව යනවා, ඒකාග්‍ර කරන්න බැරිව යනවා.

ඉතින් ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ ඇත්තටම භාවනාව කියන එක දියුණු වෙන්න නම් සමතුලිත සමබර මානසිකත්වයකින් අපි මේ වැඩේට බහින්න ඕනෙ. ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ, මේ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව අතහැරලා, මම කලිනුත් වීඩියෝ වල කියලා තියෙනවා, ඔබේ භාවනාව ඇත්තටම දියුණු වෙන්නෙ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව අතහැරිලා භාවනා කරන්න ඕනෙ භාවනාව උදෙසා විතරයි. සතිය පුරුදු කරන්න ඕනෙ සතිය උදෙසා විතරයි. නිකං අපි සතිමත් වෙනවා. ඒ වගේ තමයි ඔබ භාවනාව එහි රසයක් විඳීම උදෙසා, ඒ කරන මොහොතේ භාවනාව කරන මොහොතේ සතිමත් වෙන මොහොතේ මනස තෘප්තිමත්

කරගැනීම උදෙසා මනස සාමකාමීව පවත්වා ගැනීම උදෙසා, සතිමත් නිසාම මනස සාමකාමී කරගැනීම උදෙසා විතරයි ඔබ භාවනා කළ යුත්තේ. අන්න එහෙම කරන කෙනාට විතරයි භාවනාව දියුණු වෙන්නෙ. එතකොට තමයි ඔබට සතියයි, වීර්යයි මේ දෙකේ පරස්පර විරෝධීතාවයක් හටගන්නෙ නැතිව සතියත් තියෙනවා, ඒකට ගැලපෙන සමබර වීර්යයකුත් තියෙනවා. එතකොට තමයි අපිට භාවනාව හරියට ඉස්සරහට යන්නෙ. ඉතින් ඔබ මෙන්න මේ විදියට භාවනාව ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව අතහැරලා ඔබට භාවනාව උදෙසා විතරක් එතන එතන භාවනා කිරීම උදෙසා විතරක් ඔබ භාවනා කරන්න පුරුදු වුනු දවසට ඔබට කිසිම බයක් සැකක් නැතිව ඔබට භාවනාවටම භාවනාවේ දියුණුව බාරදීලා වැඩකරන්න පුලුවන්.

මතක තියාගන්න ඔබේ භාවනාවේ දියුණුව භාවනාව විසින්ම අන්තිමට බලාගන්න තැනට එනවා. ඉතින් ඒක තමයි හරියටම සමබර මාවත්. මධ්‍ය මාවත කියන්නෙ. ඉතින් ඒක අපි තේරුම්ගන්න ඕනෙ. එතකොට දැන් මම ඔබට කිව්වානෙ මේ ගන්නා අධික වීර්යය නිසා යෝගියාගේ මනසට සිද්ධවෙන කලබැගෑනිය, ආතති අසහන එන්නෙ තමන් ගැනම විවේචන හැඟීම් එන්නෙ, දොම්නසක් එන්නෙ කියලා. ඇත්තටම නම් මතක තියාගන්න භාවනාව කියන එක විපස්සනාව කියන එක හරියට දියුණු වුනොත් යම්කිසි මට්ටමකට හරි දියුණු වුනොත්, විපස්සනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියන එක හරියටම අනුවුනු යෝගාවචරයා ඉතාම විනෝදශීලීව, විනෝදකාමීව තමයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඒගොල්ලො හැම මොහොතකම හිනාවෙලා සතුටින් ඉන්න පිරිසක්. මොනවා වුනත්. ඒගොල්ලන්ට පුලුවන් හරිම සරලව ජීවත් වෙන්න. හරි සරල සැහැල්ලු ජීවිත ඒගොල්ලන්ට තියෙන්නෙ. ඒ වගේම ඒගොල්ලන්ට සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා ගුරුවරු පැහැදිලි කරනවා ශ්‍රේෂ්ට කර්මස්තානාචාර්‍යයීවරු ඒ ගොල්ලන්ට මේ දේවල් විඳින්න පුලුවන් මානසිකත්වය තියෙනවා. විශේෂයෙන් ඒගොල්ලන්ට හාස්‍යය උත්පාදන හැකියාව තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ ඒගොල්ලො නිතරම හිනාවෙලා ඉන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ උදාහරණයක් ඒගොල්ලන්ටත්, ඒගොල්ලන්ට තමන්ගේම මානුෂීය දුර්වලකම් ගැන පවා විඳවීමක් නැහැ. ඒගොල්ලන්ට තමන්ගේම වරද කෙරෙහි හිනාවෙන ගතිය ඒගොල්ලන්ගේ තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ මේ සැහැල්ලුවෙන් ගන්න එක නෙවෙයි. එතන තියෙන්නෙ අවබෝධයක් එක්ක, මේ මමත් මනුස්සයෙක්, වැරැද්දක් වුනා. එයාට ඒක බොහොම සිනාමුසුව බාරගන්න පුලුවන් මානසිකත්වය තියෙනවා. මේ විපස්සනාව යම් තරමක් දුරට දියුණු වෙච්චි කෙනාගේ මානසිකත්වය, එහෙමයි එයාගේ මානසිකත්වය. ඒගොල්ලන්ට තේරෙනවා, මමත් මනුස්සයෙක්, මට තියෙන්නෙත් මේ මානුෂීය දුර්වලතා ටිකක්, ඒගොල්ලන්ට මේ තමන්ට සිද්ධ වෙන පෞද්ගලික කරදරයකදී වුනත් හිනාවෙන්න පුලුවන් හැකියාව තියෙනවා. හිනාමුසු මුහුණින් තමයි ඒ කරදරයකට වුනත් ඒගොල්ලන්ට මුහුන දෙන්න හැකියාව තියෙන්නෙ. ඒ විපස්සනාව හොඳට අනුවෙච්චි අය. සතිය කියන එක හොඳට අනුවෙච්චි අය. මනස හොඳට යම්කිසි මට්ටමකට දියුණු වෙච්චි අය. ඉතින් එගොල්ලො හැමවෙලේම හරි සරලව, සැහැල්ලුව ජීවත් වෙන්නෙ. ඒගොල්ලන්ගේ අර ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව නැහැ.

හරියට මේක යම් track එකකට ආවට පස්සෙ ඒගොල්ලො එතන එතන සතිමත්ව සතිය නිසා උපන් සතුටින් තමයි ඒගොල්ලො ජීවත්වෙන්නෙ. සතිය නිසා උපන් සතුට ඒගොල්ලන්ට හොඳටම ප්‍රමාණවත්. ඒකෙන් ඒගොල්ලො සෑහීමට පත්වෙනවා. මොකද ඒගොල්ලො දන්නවා මේ සතිය හරහා තමයි ඉස්සරහට වැඩේ යන්නෙ. ඉතින් ඒගොල්ලො සතිමත් නම් එච්චරයි. ඒ කියන්නෙ වැඩේ හරි කියන එක ඒගොල්ලන්ට තේරෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ ඔබ භාවනාවට ආධුනිකයෙක් නම් මේ ප්‍රතිඵල හදිස්සිය,

හදිස්සිවෙලා ප්‍රතිඵල ඉල්ලන අයගේ චරුචුරුව වැඩියි. භාවනා කරන්න ගියාම අරහෙම වුනා, ඇයි මෙහෙම වුනා, ඇයි, අරහෙම වුනා, මෙහෙම වුනා ඒ චරුචුරුව වැඩි පැමිණිලි වැඩි ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව හදිස්සියි. ඒගොල්ලන්ට උපෙදසක් දුන්නහම සාමකාමීව ඒක මධ්‍යස්ථව බාරගෙන වැඩේ කරගෙන යන්න බැහැ. ඔන්න ඕක තමයි ඊළඟ ප්‍රශ්නෙ ගොඩාක් වෙලාවට යෝගාවචරයන්ට එන, මේ අධික වීර්යය දරන එක ප්‍රතිඵල වලට තියෙන කෑදරකම, අපෙක්ෂාව නිසා.

ඉතින් මේකටම සමානුපාතිකවම මේකත් එක්කම බැඳිලා යන තව දුර්වලතාවයක් එනවා, තව ගැටළුවක් එනවා, යෝගාවචරයන්ට, ඒ තමයි භාවනා කරන්න තියෙන ධෛර්යය නැතිකම, වීර්යය නැතිව යනවා එකපාරට, කම්මැලි හිතෙනවා, බෑ හිතෙනවා, අර ආපු උත්තේජනයකින් ආපු ධෛර්ය සම්පන්න මනස කැඩිලා බිඳිලා යනවා. ඉතින් අධෛර්යමත් මනසක් ඇතිවෙන එක තමයි මේ ඊළඟ ගැටළුව. ඇයි ඒක ඇතිවෙන්න හේතුව. දැන් මේක මං මෙතනදිම කියන්න හේතුව තමයි අර කලින් කියපු ගැටළුවට මේක සම්බන්ධයි. ඒක වෙන්න හේතුව තමයි කලින් අපි කිව්වෙ අධික වෙහෙසක් ගන්නවනෙ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂාව නිසා. ඉතින් ඔබ මේක හරියට කමටහන සුද්ධ කරගෙන මේ වැරැද්ද හදාගත්තෙ නැත්නම් මේ අධික වීර්යයක් දරන එකේ අන්තිම ප්‍රතිඵලය වෙන්නෙ ඔබේ බලාපොරොත්තු සුන් වෙන එක. බලාපොරොත්තු සුන්වෙලා ඔබේ මනස විශාල ආතතියකට යනවා. අපේක්ෂා භංග මානසිකත්වයක් එනවා. ඔබ බලාපොරොත්තු වුනු භාවනාවේ දියුණුව ඔබට නැති බව තේරෙන්න ගන්නවා. අන්න ඒ බලාපොරොත්තු සුන්වුනු මානසිකත්වය නිසා තමයි ඔබේ මනසට ධෛර්යය නැතිව යනවා. වැඩක් නෑ කරලා වගේ හිතෙනවා. අර ගත්තු ගැම්ම පල්ලෙහාට බහිනවා. ගොඩාක් වේගයෙන් අඩුවෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඉතින් ඔබට තේරෙනවා නිකං මට මේක කරන්න බැහැ වගේ. පැරදුනා වගේ, මට හරියන් නෑ මේක කොච්චර කලත් වැඩක් නෑ වගේ අර පැරදුනු මානසිකත්වයක් තමයි ඔබේ මනසට එන්නෙ. ඉතින් එතකොට ඔබට මෙතනදි කරන්න තියෙන්නෙ ඇත්තටම මේ අධෛර්යයට පත්වුනා, ඉච්ඡාභංගත්වයට පත්වුනු, බලාපොරොත්තු සුන්වුනු මානසිකත්වයක් නිසා භාවනාව අතහැරලා දාන්න තරම් හිතෙන මේ පැරදුනු මානසිකත්වයක් ආවොත් ඔබට තේරුම් ගන්න සිද්ධ වෙනවා මට මේක ආවෙ මෙන්න මේ හේතුව නිසා, අධික බලාපොරොත්තු තියාගෙන තිබුනා භාවනාවේ ප්‍රතිඵල හදිස්සි වෙලා තියෙනවා ඒ නිසා අධික විර්යයක් ගත්තා. ඒ නිසයි මට මේක ආවෙ කියලා ඔබට හේතුව තේරෙන්න ඕනෙ. ඔබ දකින්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුව අතහැරලා මේක කරන හැටි මධ්‍යස්ථව කරන හැටි ඔබට කමටහන සුද්ධ කරගන්න වෙනවා. ඊටපස්සෙ ඒ ඇතිවුනු මානසිකත්වයට සතිමත් වෙන්න වෙනවා. ඒ කියන්නෙ බලාපොරොත්තු සුන්වෙලා ඔබට ඇතිවුනු අධෛර්යමත් මානසිකත්වයට ඔබට සතිමත් වෙන්නත් සිද්ධ වෙනවා.

ඉතින් එතකොට ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා මේකත් එක්තරා සිතුවිල්ලක් විතරයි කියලා. නමුත් මේක ආධුනිකම කෙනාට මේක ලේසි වෙන්නෙ නැහැ මේක සිතුවිල්ලක් විතරයි කියලා අතහරින්න. ඒ ආධුනික අයගේ මනස ඉක්මණින් මේවා විසින් ගොදුරු කරගන්නවා මේ මානසිකත්ව විසින්. ඉතින් ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ මම අර කිව්ව වගේ හේතුව හොයාගෙන තමයි මම මේ අධික වීර්යයක් ගත්තු නිසා තමයි කියලා ඔබ තේරුම් අරන් ඒකට උත්තර හෙව්වොත් ඔබට ගැලවෙන්න ලේසියි, එහෙම නැත්නම් වෙන්නෙ මේ මානසිකත්වයට බලාපොරොත්තු සුන්වුනු මානසිකත්වයට ඔබ ගොදුරුවෙලා ඔබ තව තව ඒකෙ පැටලෙන්න පටන් ගන්නවා. කැමැත්තක් එන්නෙම නැතිවෙනවා භාවනා

කරන්න. ඒ නිසා ඔබට කරන්න තියෙන්නෙ ඔබට භාවනාව දියුණු වුනේ නැහැ කියලා හිතුනොත් ඔබට බලාපොරොත්තු වුනු ප්‍රතිඵල නෑ කියලා හිතුනොත් ඔබට බලාපොරොත්තු සුන්වුනු මානසිකත්වයක් ආවත් ඔබට තියෙන්නෙ දිගින් දිගටම භාවනා කටයුතු කරගෙන යන ගමන් ඔබේ ඒ ඇතිවෙලා තියෙන මානසික තත්වයට, සතිමත් වෙන එක විතරයි. පැත්තකට වෙලා ඔබට ඒ ඇතිවෙලා තියෙන සිත දිහා, සිතුවිල්ල දිහා, මානසිකත්වය දිහා බලන් ඉන්න. එතකොට ඔබට ඒ ඇතිවෙලා තියෙන මානසිකත්වයට සතිමත් වෙන්න පුලුවන් වුනාට පස්සෙ ඔබට තේරුම් ගන්න පුලුවන් වෙනවා මේ කමටහන සුද්ධ නොවීමේ වරදක්, සිහිය කියන එක හරියට තිබිලා නැහැ, දුර්වල වෙලා තිබිලා තියෙනවා, මං පාර වැරදිලා, වරද්දගෙන අරගෙන තියෙන්නෙ කියන එක ඔබට දකින්න පුලුවන්කම ලැබෙනවා. ඒ ඇතිවෙලා තියෙන බලාපොරොත්තු සුන්වුනු මානසිකත්වයට සතිමත් වෙන්න පටන් ගත්තහම.

ඉතින් ඔබේ තිබුනු ඒ දුර්වලතාවයන් හදවතින් බාරගන්න ඕනෙ. ඒක අවංකව බාරගන්න, මට තිබුනේ මෙහෙම ප්‍රතිඵල වලට කෑදරකමක්. ඒ නිසා අධික වීර්යයක් ආවා. ඒ නිසා තමයි මේ බලාපොරොත්තු සුන්වුනු මානසිකත්වය හරහා මගේ මනස අධෛර්යයට පත්වුනේ කියන එක බාරගන්න පුලුවන් නිහතමානීකම තියෙන්න ඕනෙ. එතකොට ඔබට පුලුවන් ඒකට සතිමත් වෙලා නැවත නැගී සිටින්න. ඉතින් මේ කියන වැරදි දෙකම එකට සම්බන්ධයි, අධික වීර්යය සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම නිසා අධෛර්යයට පත්වෙන මානසිකත්වය.

ඉතින් තුන්වෙනි ගැටළුවකුත් මං මෙතනට ඒකාබද්ධ කරනවා, හේතුව මේකත් මේ කලින් කියපු ප්‍රශ්න දෙකටම සම්බන්ධ නිසා, ගොඩක් වෙලාවට සම්බන්ධයි. තවත් ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙනවා ආධුනික භාවනා යෝගාවචරයාට ඒ තමයි භාවනා කරන්න තියෙන විශාල අකැමැත්තක් ඇතිවෙනවා. අප්‍රසන්න මානසිකත්වයක් එනවා භාවනාව කෙරෙහි. භාවනා කිරීම නීරස ගතියක් එනවා. ඕකට බණපොතේ කියන වචනෙ තමයි ‘අරතිය’. අරතිය කියන්නෙ කුසලයට තියෙන අකැමැත්ත. කුසලයට කැමැත්ත නැහැ. කුසලයට මනස ඇලෙන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නෙ අපි දැන් මේ කරගනෙ යන භාවනා කටයුත්තට මනස ඇලෙන්නෙ නැහැ. භාවනා කරන්න අකැමැත්තක් ප්‍රතිරෝධයක් මනසේ ඇතිවෙනවා. එතකොට මේකත් ඇත්තටම වෙන්න ඕන.

ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න මෙතනදි තියෙනවා යෝගාවචරයා ගොදුරු වෙන්න පුලුවන් විශාල උගුලක්. ඒ තමයි මේ භාවනා කරන්න ඇතිවෙන මේ මනසේ පුංචි අකැමැත්ත නීරස ගතිය එපා කරපු ගතිය ඔබේ මනසට ආවට පස්සෙ ඔබ සමහරවිට ඔබ එක පර්යංකයක් දෙකක් දැන් බෑ භාවනා කරන්න තේරුමක් නෑ ඔය ඇති කියලා සමහරවිට ඔබ අර පුරුදු භාවනා රටාව, පුරුද්දට කරගෙන යන භාවනා කාලසටහන සමහරවිට එකක් දෙකක් මගහරින්න ඉඩතියෙනවා. හැබැයි ඔබ හොඳට තේරුම් ගන්න, ඔබට මේ භාවනාව කෙරෙහි තියෙන අකැමැත්ත නිසා, නීරස ගතිය නිසා, අප්‍රසන්න ගතිය නිසා ඔබ එකක් හෝ දෙකක් පර්යංක මගහැරියට පස්සෙ ඔබ දන්නෙවත් නැතිව ඒක ඉතාම ලේසියෙන් ඇබ්බැහියකට යනවා, පුරුද්දකට යනවා කියලා ඔබට තේරෙයි. ඊට්පස්සෙ කඩාගන්න බැරි තරමටම මේ භාවනාව අතහැරෙනවා. ඊට්පස්සෙ ඔබ භාවනාවෙන් අතහැරුනු පුද්ගලයෙක් බවට පත්වෙනවා. මොකද මනස කියන්නෙ එච්චරටම වේගයෙන් කුසලයෙන් අයින් කරලා දාන්න දක්ෂ කෙනෙක්. ඉතින් ඔබ අර මනසේ ඇතිවුනු පුංචි නීරස ගතිය නිසා ඒකට ඉඩදීලා දැන් බෑ දැන් බෑ කියලා ඔබ නොකර හිටියොත් ඔබේ මනස ඉතාම ශක්තිමත්ව ඒ භාවනාව මගහරින්න පුරුද්දකට යනවා. ඊට්පස්සෙ ඔබට ඊළඟ පර්යංකයටත් යන්න බෑ හිතෙනවා. ඔන්න ඔහේ කමක් නෑ හෙට

ඉඳලම පටන් ගන්නවා කියලා හිතනවා. ඊටපස්සෙ හෙට ආවට පස්සෙ හෙටත් නෑ අනේ බෑ කියලා නිකම්ම ඒක පුරුද්දකට හදාගන්නවා මේ මනස.

ඒ නිසා මෙතනදි ඔබ ඉතාම අවධානයෙන් අවදිමත්ව, සතියෙන් මේක තේරුම්ගත යුතුයි, කම්මැලිකම නිසා හෝ භාවනාවට ඇතිවුනු යම්කිසි නුරුස්නා ගතියක්, නීරස ගතියක්, අකැමැත්තක්, අප්‍රසන්න ගතියක් නිසා ඔබ පර්යංක කාලය පුරුද්දක් වශයෙන් කරගෙන යන පර්යංක කාලය අතනොහැරිය යුතුයි. අතහැරියොත් මේ මනස ඉතාම වේගයෙන් ඒක පුරුද්දකට හදාගන්නවා. ඒක ඔබට ලොකු හානියක් වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. ඉතින් මේකට මම පාවිච්චි කරපු උපක්‍රමයක් තියෙනවා. සමහර අය නිදිමත එනකොටත් කැමැති නැනෙ, පර්යංකයේදී නින්ද යනකොටත් අකැමැතියි සමහරු දමලා ගහලා නැගිටිනවා, තේරුමක් නැහැ කියලා නැගිටිනවා. නමුත් මම කරපු උපක්‍රමයක් තියෙනවා මේකට. ඒ තමයි නිදියන්න හරි නිදිකිරන්න හරි භාවනා කරනවා කියලා තෝරගත්තු වෙලාවට ගිහිල්ලා ඉඳගන්නවා. නිදිකිරුවත් කමක් නෑ, නින්ද ගියත් කමක් නෑ, ඇනුම් ගියත් කමක් නෑ, හිත විසිරුනත් කමක් නැහැ, මම කරන්නෙ ගිහිල්ලා ඉඳගන්න එක විතරයි. මට තියෙන ඩියුටිය එච්චරයි කියලා මනසට දාලා තිබ්බා. මට තියෙන්නෙ ඉඳගන්න, ඉඳගෙන ඇස් දෙක පියාගෙන පාඩුවේ ඉන්න. පුලුවන් වුනොත් සිහියෙන් ඉන්නවා, බැරිවුනොත් නිකං ඉන්නවා කියන්නෙ මේ වගේ භාවනා කරන්න බැහැ කියලා හිතෙන මානසිකත්වයක් කඩාගන්න තියෙන්නෙ එහෙම තත්වයකින්. එතකොට භාවනා කරන්නම ඕනෙ කියලා හිතන් නැහැ. නිකං ගිහිල්ලා ඔහේ ඉඳගෙන ඉන්නවා.

අන්න එහෙම අපි අර නීරසට යටවෙලා ක්ෂණික තීරණ ගන්න හොඳ නැහැ. දැන්නම් බැහැ කියලා අතහරින්න හොඳ නැහැ ඒ පර්යංක කාලය. අතහැරියොත් ඔබට එහෙම අත්දැකීම් ඇති. ආයෙත් බෑ කියලාම හිතෙනවා. ඒ නිසා ඔබ තේරුම් ගන්න ඕනෙ ඔබ පුරුද්දක් හදාගෙන තියෙනවා නම් පර්යංක සක්මනකට යන්න ඒ පුරුද්ද මොනම හේතුවකටවත් කියන්නෙ ඒ කියන්නෙ මගහරින්න බැරි අත්‍යවශ්‍ය වැඩක් නැත්නම් හදිසි ගමනක් වගේ එක්කො හදිසි ලෙඩක් වගේ මොකක් හරි අත්‍යවශ්‍යම දෙයක් නැත්නම් ඒ කාලය මගහරවගන්න එපා. මගහැරුනොත් ලේසි නෑ ආයෙ මනස එතෙන්ට ගන්න. ඉතින් මනස එච්චරටම මේ කුසලයට, සසරින් අයින් වෙන්න අකැමැතියි. අපි හිතාගෙන හිටියට අපිට නිවන් දකින්න ඕනෙ කියලා ඇත්තටම හිත කැමැති නෑ නිවන් දකින්න කියලා කියන්නෙ මං මෙන්න මේ නිසයි. එතකොට ඔබ මේකට උත්තරයක් අන්න ඒ විදියට හදාගන්න ඕනෙ. ඒ වගේම සමහර වෙලාවල් වලදි සමහරු මේ භාවනාවට අකැමැති වෙනවා පර්යංකයකට ගියාට පස්සෙ සිද්ධ වෙන සමහර දුෂ්කරතා නිසා. සමහර වෙලාවට වේදනාවල් නිසා, කැක්කුම් නිසා, සමහරු ඔය චරුචුරු ගානවා කොන්දෙ අමාරු තියෙනවා, කකුල් කකියනවා, සද්ද ඇහෙනවා, මදුරුවො කනවා, වහිනවා ඔහොම එක එක දුෂ්කරතා නිසාත් සමහරු භාවනාව දැන් බෑ කියලා අතහරිනවා.

ඉතින් ඇත්තටම නම් ඔබ කරන්න ඕනෙ ඔබට එහෙම දරාගන්න බැරි දුෂ්කරතාවයක් තියෙනවා නම් ඒකට සුදුසු පිළියමක් යොදන්න. මදුරුවො ගොඩක් ඉන්නවා නම් ඒකට නෙට් එකක් පාවිච්චි කරන්න. ඒ වගේ උපක්‍රම යොදන්න පුලුවන් ඒවට උපක්‍රමයක් යොදාගන්න. උපක්‍රම යොදලා ඔබට පුලුවන් තරම් උපක්‍රම යොදලා අපි හිතමු වේදනා වගේ ඒවටත් උපක්‍රම යොදන හැටි මං කලින් වීඩියෝ වල කියලා තියෙනවා. ඒ මොන විදියකට හරි උපක්‍රමය යොදලා පර්යංකයට යන්න, ගිහිල්ලා මොනතරම් පීඩාවක් දුෂ්කරතාවයක් භාවනාවෙදි ආවත් ඒ සියල්ලම සතිය පිහිටුවන්න තියෙන අරමුණක් විතරයි කියන විදියට ගන්න. මොන අත්දැකීමක් මට ආවත්, මොන අරමුණක් ආවත් ඒ සියල්ල සතිමත් වෙන්න තියෙන එක්තරා අරමුණක් විතරමයි කියන මානසිකත්වය

ගත්තහම භාවනාවෙදි මොකක් වුනත් මොකද කියන තැනට මනස එනවා. මට තියෙන්නෙ මොකක් වුනත් සතිමත් වෙන්න විතරයි. සමහර විට දුකක් මතක් වෙලා අඬන්න ඉඩ තියෙනවා, හූල්ලන්න ඉඩ තියෙනවා, එක එක කල්පනා වලට යන්නට ඉඩතියෙනවා. ඒ ඔක්කොම භාවනාවට අරමුණක් විතරයි.

සැකයි නම් ඒ ගැන සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩය ගිහිල්ලා කියවන්න. ඔය කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා වගේ කොටස් වලදි අපි කෙලෙස් සිතුවිලි භාවනාවට බාධයි කියලා ඒවා මෙනෙහි කරලා අතහැරලානෙ අපි වෙන අරමුණකට හිත ගන්නෙ. එතකොට ඒ කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා කොටසේදී හතුරො බවට පත්වුනු කෙලෙස් ධම්මානුපස්සනා කාණ්ඩයේ කමටහන් බවට තමයි එන්නෙ. කෙලෙස්ම තමයි කමටහන වෙන්නෙ අන්තිමට. අන්න ඒකයි අපි කියන්නෙ කොච්චර දුෂ්කරතාවයක් ආවත් මොනවා වුනත් ඒ සියල්ල මගේ භාවනාවට කමටහනක් විතරයි. අරමුණක් විතරයි. එතකොට මොකක් වුනත් මොකද, මොනවා ආවත් සතිමත් වෙන්න විතරයි තියෙන්නෙ කියන මානසිකත්වය ඇතිව ඔබ පර්යංකයට ගියොත් ඔබට තේරෙයි හරියටම සතිය එල්ලවුනොත් ඇත්තටම ඒ දුෂ්කරතා ටිකෙන් ටික දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා, පහවෙලා යනවා කියලා ඔබට තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට අර භාවනා කරන්න බැහැ කියලා තිබුනු තාවකාලිකව ආපු අප්‍රසන්න, නීරස, ප්‍රතිරෝධජනක මානසිකත්වය අයින් වෙනවා කියලා තේරෙනවා. ඒක එක්තරා උගුලක් මනසේ. අපිව භාවනාවෙන් වීසි කරලා දාන්න, ඇදලා දාන්න එන. ඉතින් ඔබ තමයි තීරණය කරන්න ඕනෙ මේ අභියෝග වලට මම මුහුණ දෙනවද නැද්ද කියන එක. ඉතින් සමහර වෙලාවන් වලදි මෙහෙම විරෝධය එන්න පුලුවන් ඔබේ මනසේ තියෙන යම් යම් වැරදි ආකල්ප නිසාත්, සමහර අයට හරියටම භාවනාව කියන්නෙ මොකක්ද කියලා විශ්වාස නැහැ. මට මතකයි එක්කෙනෙක් මගෙන් අහලා තිබුනා මේ භාවනා ක්‍රමය කලහම හරියටම මමත්වය ප්‍රහාණය වෙනවද කියලා. විශ්වාස නැහැ, සැකයි.

ඉතින් අපි කියන්නෙ අන්න ඒ වගේ සැක සහිත තැන් දුරු කරගන්න ඔබට මේක කරන්නම ඕනෙ. මේකට බහින්න ඕනෙ. බැහැලා තමනල් තුළින් අත්දකින්න, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කලානෙ මේක තමන් තුළින් අත්දකින්න තියෙන දෙයක් කියලා. ඒක හින්දනෙ ධර්මයේ ගුණයක් තියෙන්න ඒහිපස්සිකො - එන්න ඇවිල්ලා බලන්න කියන්නෙ. ඉතින් බලන්න දෙයක් නැත්නම් අඬගහලා වැඩක් නෑනෙ. අන්න ඒ වගේ තමයි මේක කරහම අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන්. අපිට අත්දකින්න පුලුවන් මොකක්ද මේ වෙන්නෙ කියලා. එතකොට ඔබට විශ්වාසය එනවා. ඉතින් ඔබේ මනසේ භාවනාව ගැන යම්කිසි වැරදි ආකල්ප, විශ්වාසයක් නැති ගති තියෙනවා නම් ඒත් මේක කරන්න බෑ හිතෙනවා, ඇයි විශ්වාසය නෑනෙ. එතකොට මනස වෙන වෙන පැතිකඩවල් වලට යනවා. එතකොට ඔබට තේරෙන්න ඕනෙ විශ්වාසනීය විදියට මේ පුහුණුව ගැන ඔබට යම්කිසි තේරුමක් වැටහීමක් තියෙන්නම ඕනෙ. එහෙම නැතිව හරියන්නෙ නැහැ. සමහර අය ඇත්තටම ඒවට උත්තර දීලා වැඩකුත් නැහැ සමහර අයගේ මනසේ තියෙන දේවල්.

ඉතින් ඔබට විශ්වාසය එන්න නම් ඔබට මේක හරි පාර කියලා තේරෙන්න තමන් කරලා බලන්නත් ඕනෙ, එතකොට තමන්ගේ අත්දැකීමෙනුත් විශ්වාසය තහවුරු වෙනවා, ඊටපස්සෙ සුතමය වශයෙන්, සුතමය වශයෙන් කියන්නෙ මේ නිකාං ඔහේ තියෙන බණ නෙවෙයි, මේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවට අදාළ ධර්මයක් සුතමය වශයෙන් අහනකොටත් ඔබට මේවා තමන්ගේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවයි අර සුතමය වශයෙන් ගන්න දේ ගලපලා ගත්තහමත් මේක හරි කියලා අපිට විශ්වාසය එනවා. අන්න එහෙම කරන්න. එතකොට අපිට මේ භාවනාවට ලොකු ආසාවක් එනවා, මේක හරියටම හරි එක තමයි කියලා. ඉතින්

ඔබේ මනසේ තියෙන අන්න එහෙම ආකල්පමය වැරැද්දක් නිසාත් සමහර වෙලාවට මේ භාවනාව කෙරෙහි ප්‍රතිරෝධයක් අකැමැත්තක් නීරස ගතියක්, බෑ කියලා හිතෙන ගතියක් එනවා. එතකොට ඔබ මෙන්න මේ කටයුතු සියල්ලම දකින්නම නම් ඇත්තටම ඔබ සතිමත් බව අවශ්‍යයි. එතකොට ඔබට මේ සියලු මානසිකත්ව දකින්න පුලුවන්. ඇත්තටම නම් භාවනාව කියලා කියන්නෙ අමුතු දෙයක් නෙවෙයි, සිහියෙන් ඉන්න එක විතරමයි. ඔතනින් එහාට කිසිම දෙයක් නැහැ. ඒ සිහිය තමයි අපේ ජීවිතේ එකම යාළුවා, හොඳම යාළුවා බවට පත්වෙන්නෙ. ඉතින් ඔබ මේ සියලුම උපක්‍රම යොදලත් භාවනාවට තියෙන අකැමැත්ත ප්‍රතිරෝධය අයින් වෙන්නෙ නැතිනම් ඔබට සිද්ධ වෙනවා කර්මස්ථානාචාර්‍යවරයෙක්ගෙන්ම අනිවාර්යයෙන්ම උපදෙස් ගන්න. මේ කියපු ක්‍රමවලටත් මේවා කරලත් භාවනාවට තියෙන අකැමැත්ත, නීරස ගතිය, අප්‍රසන්න ගතිය, ප්‍රතිරෝධය අයින් වෙන්නෙ නැත්නම් අනිවාර්යයෙන්ම ගුරුවරයෙක් මුණගැහෙන්න. ගුරුවරයෙක්ගෙන් උපදෙස් ගන්න. ඔබට වෙන විසඳන්න වෙන වෙන ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඒකයි එහෙම කියන්නෙ. ඒ නිසා පළපුරුදු භාවනාමය අත්දැකීම් තියෙන මේ මග වඩපු හොඳ දක්ෂ ගුරුවරයෙක්ගෙන් උපදෙස් ගත යුතු වෙනවා.

ඉතින් ඔන්න ඔය ප්‍රශ්න ටික තමයි මම අද කතා කරන්නෙ, මේ ඔක්කොම ටික මම වීර්යය, උත්සාහය, උනන්දුව, ධෛර්යය මේවගේ දේවල් එක්ක එකට සම්බන්ධ ගැටලු ටිකක් නිසයි අද මං මේ ඔක්කොම එකට කතා කලේ. ඉතින් අපි ඊළඟ වීඩියෝ එකෙන් ඊළඟ ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙන් කතා කරමු. තෙරුවන් සරණයි!

14) භාවනා අත්දැකීම් නිවැරදිව වාර්තා කරන අයුරු| How to accurately report meditation experiences |#aloka

තෙරුවන් සරණයි! අද අපි වෙනස් කාරණයක් අරගෙන එන්නෙ. වෙනස් කියන්නෙ මේක වෙනස් නැහැ. භාවනා කරන්න කැමැති අය, භාවනා කරන අය ළඟ අත්‍යයන්තයෙන්ම අනිවාර්යයෙන්ම තියෙන්න ඕනෙ මේ ස්වභාවය. මේ හැකියාව, එහෙම නැතිනම් ඉස්සරහට භාවනාව කරගෙන යන්න බැහැ. ඉතින් භාවනා කරන විශාල පිරිසක් ඉන්නවා. හැබැයි මේක දන්නෙ නැති නිසා තමයි මේක මම අද ඉදිරිපත් කරන්නෙ. සමහරවිට ටිකක් වෙලා යයි වීඩියෝ එකට. ඉවසීමෙන් අහගෙන ඉන්න. ඔබට ගන්න විශාල දේවල් ටිකක් මේ දේශනාව තුළ තියෙනවා. අද කතා කරන්නෙ කමටහනක් වාර්තා කරන්නෙ කොහොමද කියන කාරණය.

කමටහනක් කියලා කියන්නෙ මොකුත් නෙවෙයි, අපි භාවනා කරන්න ගුරුවරයෙක්ගෙන් ලබාගන්න උපදෙසක්. තනියෙන් භාවනා කරන අයට නෙවෙයි මේ කතා කරන්නෙ, තනියෙන් භාවනා කරන අය ගැන මම වගකියන් නැහැ. මම දන්න තරමින් නම් අපිට ගුරුවරයෙක් නැතිව මේක කරන්න බැහැ. ඉතින් අපි ගුරුවරයෙක්ගෙන් උපෙදස් ගත්තට පස්සෙ අපි ඒ උපදෙස් අනුව පුහුණුවේ යෙදුනහම අපිට ලැබෙනවානෙ මොනවහරි අත්දැකීම් ටිකක්, අන්න ඒ අත්දැකීම් ටික ගුරුවරයාට වාර්තා කරන්න ඕනෙ. ඒක අපි නිතිපතා හරියට භාවනා කරනවා නම් දවසක් ඇර දවසක්වත් අඩුගානෙ දවස් දෙකකට සැරයක්වත්, ආධුනිකයා විසින්, විශේෂයෙන් ආධුනිකයා දවස් දෙකකට සැරයක්වත් තමන්ගේ ගුරුවරයාට කමටහන වාර්තා කරන්න ඕනෙ. දවස් දෙකකට සැරයක් යමක් වාර්තා කරන්න නැහැ කියලා කියන්නෙ එයා භාවනා කරන්නෙ නැහැ. අර වාලින්පාල කරනවා. ඉතින් මෙහෙම අපි ගුරුවරයෙක් එක්ක තමයි අපි මේ ගමන යන්න ඕනෙ.

එතකොට අපි ලබපු අත්දැකීම ගුරුවරයාට වාර්තා කරන්න ඕනෙ විදියක් තියෙනවා. ඒ ඇත්තටම භාවනා කරන යෝගියෙක් තමන් ලබපු අත්දැකීම, භාවනා අත්දැකීම ගුරුවරයාට වාර්තා කරන විදියෙන් ගුරුවරයා දක්ෂයි නම් ගුරුවරයාට තේරෙනවා මෙයාගේ මනස වැඩ කරන හැටි. එයා පාවිච්චි කරන හැම වචනයක් අස්සෙම එයාගේ චරිතය ලියවිලා තියෙනවා, ඒක තේරෙන්නෙ නැහැ ගොඩක් අයට. සියයට අනූනවයකටම තේරෙන් නැහැ මං මේ කියන වචනවලින් මගේ චරිතය එළියට යනවා කියන්න. හැබැයි ඔබේ මනසේ නැමියාව, ඔබේ මනසේ ස්වභාවය, ඔබ ඒ පාවිච්චි කරන වචන වලින් ඔබ කතා කරන විලාසයෙන් ඔබ කතා කරන විලාසයෙන් ඔබ මුලින් කතා කරන දෙයින්, ඔබ මැද්දෙ කතා කරන දෙයින්, ඔබ අගට කතා කරන දෙයින්, ඔබ මේක ගලපලා කියන ආකාරයෙන් ඔබේ මනස ගැන හොඳට දකින්න පුලුවන් තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා කොච්චර භාවනා කලත් තමන් ලබපු අත්දැකීම වාර්තා කරන්න බැරි නම් ඒ යෝගියාට ගමනක් නැහැ, ඉදිරියක් නැහැ. ඒ නිසා භාවනා කරන එකේ නෙවෙයි ඇත්තටම වැඩේ තියෙන්නෙ කරපු භාවනාවේ ලැබිච්චි අත්දැකීම වාර්තා කරන එකේ තමයි භාවනාව සිද්ධ වෙනවද නැද්ද කියන එක තීරණය වෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ අපි ලද අත්දැකීම, භාවනාමය අත්දැකීම ගුරුවරයාට වාර්තා කරන එක අපේ රටේ ගොඩාක් අය සැහැල්ලුවට ලක් කරලා තියෙන්නෙ, ගණන් ගන්නෙ නැහැ. ඒ නිසාම තමයි ලංකාවේ ගොඩක් අයගේ භාවනාව දියුණු වෙන්නෙ නැත්තෙ. මොකද මේක වාර්තා කරන්නැහැ, රිපෝට් කරන්නැහැ. ඉතින් ඒක අත්‍යවශ්‍යයි, භාවනාව දියුණු වෙන්න ඕන නම්. එතකොට තමයි අපිට ඒ වාර්තා කරන්න කරන්න තමයි අපිට උනන්දුව පවා ඇතිවෙන්නෙ. අපිට අවස්ථාවල් හදාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මොකද මට ගුරුවරයෙක් ඉන්නවා, මම ගුරුවරයා දැනුවත් කරන්න ඕනෙ, ගුරුවරයා මං ගැන අවධානෙන් ඉන්නෙ කියන එක දැනෙනකොට අපිට තව උනන්දුව ඇතිවෙනවා. මේක නැතිනිසා තමයි ඔය වාලින්පාල ඔහේ කරනවා මොකක් වෙනවද දන්නෙ නැහැ, ඔහේ යනවා. ඒ නිසා ඇත්තටම කමටහනක් වාර්තා කරන හැටි අපි පවා ඉගෙන ගත්තෙ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන්. හරියටම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් බැනුම් අහලා අහලා, මේක ලියලා ලියලා, හැබැයි මට තිබුනා පුරුද්දක් මම යන හැම retreat එකකටම හැම දවසකම වරදින්න හරි බැනුම් අහන්න හරි මම වාර්තාවක් ලියනවා. එහෙම ලියලා ලියලා තමයි මේ technique එක, මේ කලාව ඉගෙන ගත්තෙ. ඒක ලියන්න ලියන්න තමයි අපේ භාවනාව වැඩෙන්නෙ. ඒක මම අත්දැකීමෙන් දන්න දෙයක්.

ඉතින් සාමාන්‍යයෙන් කමටහනක් වාර්තා කරන කෙනෙක්, සාමාන්‍යයෙන් කමටහන වාර්තාව අතහරිමුකො. සාමාන්‍යයෙන් මනුස්සයෙක් කතා කරන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ හැමවෙලේම වැරදුනු දේවල් වලින් තමයි මුලින්ම කතා කරන්නෙ. ඕනම මනුස්සයෙක් ජීවිතේ තව කෙනෙක් හමුවෙලා කතා කරන්න පටන් ගත්තොත් කතා කරන්නෙම වැරදුනු තැන්, පැරදුනු තැන්, තමන්ගේ ජීවිතේ හානි වුනු තැන්, දුක් සහිත තැන්, negative තැන් වලින්මයි කතා කරන්නෙ. ඒක තමයි පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ. ඉතින් භාවනා කරන්න එන යෝගාවචරයාත් කතා කරන්න පටන් ගන්නෙ ගුරුවරයා ඉස්සරහා ඔන්න ඔය පුරුද්දට අනුව. පුලුවන් වෙච්චි ටික කියන්නෙ නැහැ. භාවනා කරද්දි මට පුලුවන් වුනු ටික, කරගන්න පුලුවන් වුනු ටික කියන්නෙ නැහැ. වැරදි දේවල් වලින් තමයි පටන් ගන්නෙ. එහෙම පටන් ගන්න එපා. එහෙම කවුරුහරි කෙනෙක් තමන් භාවනා කරද්දි තමන්ට වැරදුනු තැන් වලින්, තමන්ට හරිගියෙ නැති තැන්වලින්, negative පැත්තෙන්, ඍණාත්මක පැත්තෙන් පටන් ගන්නවා කියන එකේ තේරුම තමයි එයා ඒ තරමටම කෙලෙස් වලට කැදරයි. මොකද ඔය වැරදුනු තැන් පැරදුන් තැන් හරිගියෙ නැති තැන්, දුක් ආපු තැන්වල තියෙන්නෙ තනිකර කෙලෙස්. ඒක ගැන ඒක හප හපා ඉන්න හරි ආසයි.

ඒක කියව කියව ඉන්න හරි ආසයි. හරිගිය දෙයින් පටන් ගන්න, අන්න එතකොට ලොකු ධෛර්යයක් එනවා අපේ මනසටම. අනේ මට මේ චුට්ට හරි පුලුවන් වුනානෙ. මෙච්චර කාලෙකට මෙහෙමවත් බැරිවුනානෙ. ඒ නිසා මේ වැරදිච්චි එක වැඩක් නැහැ, මං මට පුලුවන් වෙච්චි ටික ස්වාමීන් වහන්සේට කියන්න ඕන කියන හැඟීම ආපු දවසට ඉස්සරහට මේක කරගෙන යන්න පුදුම ධෛර්යයක් එනවා.

ඉතින් මේ ගොඩාක් අය කමටහන වාර්තා කරන්නෙ අනේ අනිච්ඡං කියාගෙන කම්මුලට අතක් ගහගෙන. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඔන්න ඔය ආකල්පය වෙනස් වුනු දවසට එයා නිවන් දකිනවා කියලා. ඒ කියන්නෙ මේ පුලුවන් වුනු තැනින් කතා කරන්න අපි පුරුදු වුන දවසට, හරිගිය තැනින් කතා කරන්න පුරුදු වුනු දවසට, positive විදියට කතා කරන්න පුලුවන් වුනු දවසට එයාට නිවන වැඩ ඈතක නෙවෙයි. අපිට මෙච්චර නිවන දුරස් වෙලා තියෙන්නෙ අපි programme වෙලා තියෙනවා වැරදුනු තැනින්, හරිගියෙ නැති දෙයින්, දුක සහිත තැනින්, negative තැනින් කතා කරන්න. ඒකයි ඔබට ඔහොම වෙලා තියෙන්නෙ. වැරදුනු පැරදුනු තැනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. ඉතින් ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ ඉතින් වැරදිච්චි ඒවා කියන්නම ඕනෙ නම්, ඉස්සෙල්ලා අර හරිගිය ටික හෙලි කරන්න. හරිගිය ටික හෙලි කරලා අන්තිමට ඕනෙ නම් වැරදුනු ටික කියන්න. හැබැයි මෙතන තියෙන වැදගත්ම දේ තමයි අපි හරිගිය ටික කියලා ස්වාමීන් වහන්සේට හරි ගුරුවරයාට හරිගිය ටික කියලා උපදෙස ගන්නකොට වැරදිච්චි ටික කියන්න ඕනෙ නෑ කියලා තේරෙන්න ගන්නවා. මොකද ඒ ටිකට උත්තරය හම්බෙනවා හරිගිය ටික කිව්වහම. ඒ නිසා වැරදුනු ටික කියන්න ඕනෙ වෙන්නෙම නෑ දැන්. කටින් කියනකොට කියාගෙන යන්න පුලුවන්. අපි දැන් ලියලා වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කරනකොට, කමටහන් වාර්තාවක් ලියලා ඉදිරිපත් කරනකොට ලියනවා නම් අන්තිමටම ලියන්න තමන්ට වැරදිච්චි ටික. ඒ නිසා පුලුවන් වුනු ටිකෙන්, හරිගිය ටිකෙන් පටන් ගන්න, අන්න ඒ දවසට නිවන් දකිනවා කියන එක අතළඟ තියෙන්නෙ කියලා දැනෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් අර අපි අපිට වැරදුනු තැන්වලින්, පැරදුනු තැන්වලින් හරිගියේ නැති තැන්වලින් පටන් ගන්නෙ ඇයි, අපි අපිටම සාප කරගෙන ඉන්නෙ. තමන් තමන්ටම සාප කරගෙන ඉන්නෙ. තමන් ගැන ලොකු වේදනාවකින් ඉන්නෙ. තමන් ගැන ලොකු පසුතැවීමකින් කතා කරන්නෙ. තමන් ගැන ලොකු දුකකින් කතා කරන්නෙ. අන්න ඒක හින්දම තමයි එයාගෙ කමටහන සුද්ධ වෙන්නෙත් නැත්තෙ, එයාගේ භාවනාව ඉස්සරහට වැඩෙන්නෙත් නැත්තෙ. කමටහන් සුද්ධ වෙනවා කියන්නෙ මොකක්ද කියලත් සමහරුන්ට තේරෙන් නැහැ. කමටහන් සුද්ධ කරනවා කියන්නෙ අපි භාවනා කරන්න ගුරුවරයක්ගෙන් උපදෙස් ගත්තට පස්සෙ ඒ අපිට ලැබිච්චි අත්දැකීම ගුරුවරයාට කිව්වහම ගුරුවරයාට තේරෙනවා මට හරිගිහිල්ලාද, වැරදිලාද, වෙන්න ඕනෙ මොකක්ද කියලා තේරෙනවා. එතකොට ගුරුවරයා අපිට හරි වැරදි, අඩුපාඩු ටික පහදලා දීලා, පෙන්නලා දීලා වෙන්න ඕනෙ මොකක්ද කියලා කියලාදෙනවා. එතකොට අපි හිටපු තැන සුද්ධයි, පිරිසිදුයි. ඕකට කියන්නෙ කමටහන් සුද්ධ කරනවා. කියලා. ඉතින් අර නිතරෝම තමන්ට සාප කරගෙන, තමන් ගැන දුකින්, negative පැත්තෙන්ම කතා කරන මනුස්සයාගෙ ඕක වෙන්නෑ. කමටහන සුද්ධ වෙන්නෙ නැහැ, ඉස්සරහට යන්නෙ නැහැ, එකතැන කැරකි කැරකි ඉන්නවා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න හැකි සංඥාවෙන් පටන් ගන්න. කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ වෙනම දේශනා මාලාවක් මං කරගෙන යනවා, ඒකෙ මුල්ම ගුණය සක්කෝ - හැකි සංඥාව. පුලුවන් කියන තැනින් පටන් ගන්න. ඒකට සාමාන්‍යයෙන් කියන්නෙ හැකි සංඥාව තමයි මේ ශාසනයේ කොඳු නාරටිය. පිට කොන්ද ඒක. පිටකොන්ද කැඩුනොත් ඉතින් මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා තේරෙනවනෙ. එතනින් එහාට ගමනක් නැහැ.

ඉතින් තමන්ට පුලුවන් වුනේ එක තත්පරයයිද, තමන්ට හැකියාව ලැබුනෙ. තමන්ට එක හුස්මයිද බලන්න පුලුවන් වුනේ. සක්මන් කරද්දි තමන්ට එක පියවරකද සිහිය පිහිටුවන්න පුලුවන් වුනේ එතනින් පටන් ගන්න. මෙහෙණින් වහන්ස, මං මෙහෙම සක්මනට ගියා. මං පියවර පහ හයක් මට සිහියෙන් තියන්න පුලුවන් වුනා. ඊටපස්සෙ හිත පිට ගියා. ඊටපස්සෙ මෙහෙම කලා එහෙම කියන්න. අපි එහෙම නෙවෙයි, මෑණියන් වහන්ස, මම සක්මන් කරන්න ගියා. ටිකක් වෙලා ගියාම හිත පිට ගියානෙ. අර ටිකක් වෙලා එනකල් වෙච්චි දේ කියන්නැහැ. ඒ ටිකේ තමයි ඇත්තටම ඕජාව තියෙන්නෙ. එතන තමයි ඇත්තටම භාවනාව මොකක්ද වුනේ කියලා තේරුම් ගන්න පුලුවන්. ඒ ටික මගහැරලා ඒ ටික හරි ලස්සනට පන්නලා, ඒ ටික හරි ලස්සනට ලෙස්සලා යවලා අර වැරදිච්චි තැනින්මයි පටන් ගන්නෙ. හිත පිට ගියානෙ, හිත පිට ගියානෙ.

මතක තියාගන්න මේ අපි සාමාන්‍යයෙන් වර්තමානයේ අය ළඟ තොරතුරු තාක්ෂණය වැඩි නිසා law of attraction වැඩ කරන්නෙත් ඔන්න ඔය ක්‍රමයට. මිනිස්සු law of attraction කරනවා කියලා කිව්වට, මිනිස්සු හරියටම දන්නෙ නැහැ ඒක කොහොමද සිද්ධ වෙන්නෙ කියලා. මේ පුලුවන් තැනින් හැකි තැනින් කතා කරන මනුස්සයාට විශ්වය දණ නමනවා, විශ්වය තමන්ගේ අල්ලට ගන්න පුලුවන්. මේ පුලුවන් තැනින් හැකි තැනින් පටන් ගන්න කෙනාට මොකද එයාගේ සිතේ කම්පන ශක්තිය universe එකට release වෙනවා. ඒ vibration එක feel වෙනවා universe එකට, ඉතින් law of attraction තමයි ඒ. ඒක තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නෙ. අපේ මිනිස්සු law of attraction කියන්නෙ බටහිර සංකල්පයක් කියලා හිතාගෙන ඔළුවෙ තියන් ඉන්නවා. මොකද සුද්දා මොනවහරි කිව්වොත් එහෙම අප්පේ ඊට වඩා දෙයක් නැහැනෙ. ඕවා ඔක්කොම බුදුරජාණන් වහන්සේ තමයි කලින්ම කිව්වෙ. අපේ මිනිස්සු දන්නෙ නැතිවුනාට.

ඉතින් ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඔය negative විදියට කතා කරන, වැරදුනු තැනින්, පැරදුනු තැනින්, හරිගියේ නැති තැනින්, දුක හිතුනු තැනින් කතා කරන මිනිස්සු ආශ්‍රය කරන්නම හොඳ නැහැ. මොකද දන්නවද ඒ ලෙඩේ අපිට බෝවෙනවා ටිකක් කල් යනකොට. ඒ නිසා ඒගොල්ලන් ආශ්‍රයේදී පරිස්සම් වෙන්න. ඒගොල්ලො චරුචුරු චරුචුරු චරුචුරු එච්චරයි. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ කටේ නෑ බෑ කියන වචන දෙක තියෙන්න බැහැ. හරියට විපස්සනාව අහුවුනා නම් එයාට, හරියට සතිමත් බව අහුවුනා නම් ඇත්තටම ඒ කටේ නෑ, බෑ කියන දෙක එන්න බැහැ. එයා තියෙන දෙයින් වැඩේ කරන කෙනෙක්. ලැබිච්චි දෙයින් සතුටු වෙලා ඉස්සරහට යන කෙනෙක්. එතකොට නෑ කියන්න දෙයක් නැහැ, බෑ කියන්න දෙයක් නැහැ. ඉතින් ඇත්තටම නම් අපි මේ භාවනා කරද්දි වුනත්, සාමාන්‍ය ජීවිතේදී වුනත් අපිට අත්දකින්න ලැබෙන සෑම අත්දැකීමක්ම, අත්දැකීමක් දිහාම බලන්න කොච්චරවත් පැතිකඩවල් තියෙනවා ඕන තරම් හොඳ විදියට බලන්න. සෑහෙන තියෙනවා. හැබැයි අපි ඒක බලන්නෙ නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා ඔබ කමටහනක් වාර්තා කරනකොට අපි හිතමු ඔබ නිතිපතා දවසට කිහිපවිටක් භාවනා කරන කෙනෙක් නම් කමටහනක් වාර්තා කරනකොට හැමදාම හැමවෙලේම තමන්ට හරිගිය හොඳම කියලා හිතෙන පර්යංකය ගැන විස්තර කරන්න. තමන්ට හරිගියා කියලා හිතෙන, හොඳම කියලා හිතෙන සක්මනෙන් පටන් ගන්න. එදිනෙදා ජීවිතේ සතිමත් වෙද්දි තමන්ට ඉතාම හොඳින් සිහිය පිහිටුවන්න පුලුවන් වුනා කියලා තමන්ට දැනෙන තැනින් පටන් ගන්න. හොඳම තැනින් පටන් ගන්න. අන්තිමට වැරදිච්චි ටික කියන්න. ඉතින් මේක මෙහෙම වෙන්න අපේ මානවයට බලපාන ගොඩක් හේතුවක් තියෙනවා. මොකද මේ සමාජයේ අපේ මිනිස්සුන්ට news බලන් නැතිව පත්තර

බලන් නැතිව, ඕපදූප කියවන් නැතිව අනුන්ගේ කුණු හොයන්නැතිව, හිත රිදෙන ඒවා හොයන්නැතිව ඉන්න බැහැ. බලන්න උදේට news ඇහුවේ නැත්නම් නිකං කෑවෙ නෑ වගේ.

මම පිණ්ඩපාතෙ වඩින වෙලාවල් වලදී උදේ පාන්දර ගෙයක් ගෙයක් ගාන පිණ්ඩපාතෙ යනකොට හැමගෙදරකම news දාලා තියෙන්නෙ. ඒකත් අර එක channel එකක් තියෙනවා, උගුර කඩාගෙන ටොයිලට් යන්න වෙනකල් ගිරිය යටින් කෑගහගෙන කතා කරන channel එකක් තියෙනවා. ඒකෙ අතිනුත් දාලා වැඩියෙනුත් දාලා මනුස්සයින්ගේ හිත අවුස්සන්නම කතා කරනවා. හැම ගෙදරකම දාලා තියෙන්නෙ ඒක. එතකොට මට තේරෙනවා මේ මිනිස්සු ආස මොකටද කියන්න. අර කුණු රහ අවුස්සලා දෙන එක, අපිට මේ ද්වේෂය අවුස්සනක රාගය අවුස්සන news තියෙන channel එක තමයි දාගෙන ඉන්නෙ. ඉතින් උදේ පාන්දර දවස පටන් ගන්නෙ අර අඳෝනාවෙන්, අර කන්දොස්කිරියාවෙන් මනස අවුස්සලා ඉතින් දවසම ඉවරයි. News බලන් නැතිව මිනිස්සුන්ට ඉන්න පුදුම අමාරුවක් තියෙන්නෙ. News වලත් හොඳ දේවල් ද තියෙන්නෙ බලන්න. හොඳ දෙයක් තියෙන්නෙ අර යන්තම් පොඩ්ඩක් රිංගවලා තියෙනවා එච්චරයි. කියවන්නෙම news එකක තියෙන්නෙම negative දේවල්. පත්තරයක තියෙන්නෙම negative දේවල්. ඉතින් ඔය ටික ඔළුවට දාගන්නවා, ඊටපස්සෙ දවස පුරාම හම්බෙන අයත් එක්ක ඕක කියව කියව ඉන්නවා. අරෙහෙමනෙ, මෙහෙමනෙ. ඒක දැන් condition වෙලා, මනසට ආරෝපණය වෙලා. භාවනා කරන්න ආවහමත් ඒ පුරුද්ද තමයි වැඩ කරන්නෙ.

වැරදුනු තැන්, පැරදුනු තැන්, හරිගියේ නැති තැන්, mistakes වෙච්චි තැන්, දුක හිතිච්චි තැන්, එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. අර පුලුවන් වෙච්චි තැනින් පටන් ගන්න. මනසට ඒ පුරුද්ද නැහැ. ඉතින් ඔයගොල්ලො කැමැති ඔය ක්‍රමයට තමයි, කෑවෙ නෑ වගේ ඒ කුණු ටික ඔළුවට දාගත්තෙ නැත්නම්. ඉතින් හැමවෙලේම මනසේ වැඩ කරන්නෙ වැරදි වැරදි වැරදි. මනස හොයන්නෙම වැරදි, මගෙත් වැරදි, අනුන්ගෙත් වැරදි. වැරදි වැරදි වැරදි. ඒක තමයි භාවනා කරන්න ගියාමත් ඔබට වෙන්නෙ. ඉතින් ඒක අනිත් පැත්ත හරවනවා නම්, අපි ඔය වැරදි පැත්තෙන් කතා කරන හින්දා නරක දේවල්, වැරදුනු තැන්. හරිගියෙ නැති තැන් කතා කරන හින්දා තමයි අපිට ගොඩාක් කතා කරන්න වෙලා තියෙන්නෙ. අපිට හරිගිය තැනින් කතා කරනවා නම් ඇත්තටම ඔච්චර කතා කරන්න ඕනෙත් නැහැ. ඉතාම සුලුවෙන් කතා කරන්න පුලුවන්. වැඩිපුර කතා කරන්නෙ ඇත්තටම ඔය negative පැත්ත අල්ලන මිනිස්සු. කියවිල්ල වැඩි, ඇත්තටම negative පැත්ත අල්ලපු මිනිස්සු, නරක දේවල් වැරදුනු තැන් පැරදුනු තැන් අල්ලන මිනිස්සුන්ට කියවන්න දේවල් ගොඩක් තියෙනවා. Point එකට කතා කරන්න තේරෙන් නැහැ. Talk to the point කියන්නෙ ඕක තමයි. Point එකට කතා කරන්න ඉගෙන ගන්න පුලුවන්කම තියෙන්නෙ හරියටම සතිය අහුවෙච්චි මනුස්සයාට විතරයි. අපේ මොකක් හරි කාරණයක් ඇහුවාම එතෙන්ට එන්න කලින් අර උදේ කාපු එකේ ඉඳලා කියන්න පටන් ගන්නවා. අදාළ නැහැ. ඉතින් නිකං බොරුවට වචන බිඳිනවා, නිකං බොරුවට කර්ම ටිකකුත් රැස්වෙනවා. නිකං මනසට ආතතියක්, අසහනයක් එනවා. කාලෙකුත් කා දමනවා. හරියට point එක කතා කරන්නැතිව වැඩිපුර කිව්වහම කාරණය හරියට සිද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ. අහගෙන ඉන්න මනුස්සයාටත් පිස්සු වගේ. ලෝකෙ සාමාන්‍යයෙන් මේ point එකට කතා කරන්න දන්නෙ නැති නිසා තමයි ඔච්චර ප්‍රශ්න. අදාළ කාරණය විතරක් කතා කරන්. එච්චරයි. ඒ හැකියාව එන්නෙ මේ පුලුවන් වුනු තැනින්, හරිගිය තැනින්, තමන්ට සාර්ථකත්වයක් ලැබුනු තැනින් කතා කරන ක්‍රමය පටන් ගත්තු දවසට විතරයි. ඉතින් එකම එක දවසක් මේ ක්‍රමය වෙනස් කරලා බලන්න, ඔබටම දැනෙයි මොනතරම් වෙනසක් තියෙනවාද කියලා.

ඉතින් ඔන්න මේ හැඳින්වීමක් කළේ, දැන් තමයි විනාඩි පහළොවක් විතර ගියාට පස්සෙ වාර්තාවක් ලියද්දි හෝ කියද්දි, වාර්තාවක් කටවචනෙන් කියද්දි හෝ වාර්තාවක් කොලේක ලියලා දෙද්දි ඔබට අනුගමනය කරන්න පිළිවෙලක් තියෙනවා. අනුගමනය කරන්න ඕනෙ ක්‍රමයක් තියෙනවා.

අංක එක තමයි; තමන් පර්යංකයට ඉඳගත්තට පස්සෙ, භාවනා කරන්න ඉඳගත්තට පස්සෙ වාර්තා කරනකොට ඉස්සරවෙලාම තමන් තෝරගත්තු මූලික අරමුණ මොකක්ද කියලා කියන්න. එහෙම නෙවෙයි අපි කියන්නෙ මෑණියො මම භාවනා කරන්න පටන් ගත්තා, මෙහෙම වුනා. ඉතින් මොන භාවනාවක්ද කියලා කියන්න අපිට දිවැස් නැහැනෙ දකින්න. ඒ නිසා ඔබ භාවනා කරන්න ඉඳගත්තට පස්සෙ ඔබ තෝරගත්තු මූලික අරමුණ මොකක්ද කියලා ඉස්සරවෙලාම කියන්න. අපි කතා කරන්නෙ මෑණියො මං භාවනා කලා, ටික වෙලාවකින් හිත පිට ගියා, කොන්දෙ කැක්කුමක් ආවා, අරක වුනා, මේක වුනා, නින්ද ගියා එහෙමයි. මූලික අරමුණ මොකක්ද කියලා අපි දිවැසින් දකින්න ඕනෙ. ඒ නිසා අපි ඉස්සරවෙලාම මූලික අරමුණ මොකක්ද කියලා ඔබ දැනුවත් කරන්න ඕනෙ. ඔබ තෝරගත්තු මූලික අරමුණ හිත රඳවන්න, ඒක හුස්මද පිම්බීම හැකිලීම ද මොකක්ද කියලා ඔබ කියන්න ඕනෙ. ඕක තමයි අංක 01.

අංක 02 ට ඔබ කියන්න ඕනෙ; ඔබ තෝරගත්තු මූලික අරමුණ ඔබට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක. අපි හිතමු ඔබ තෝරගත්තේ හුස්ම කියලා. හුස්ම නම් ඔබට හුස්ම ඇතුල් වෙන එක, පිටවෙන එක, හුස්ම වැටෙනවා කියලා අඳුනගන්න ඔබට පුලුවන් වුනාද. හුස්ම වැටෙනවාද කියලා දැනෙනවාද. නහය අග හෝ උඩුතොලේ හෝ වදින ගතිය දැනෙනවාද කියන එක ඔච්ද නැද්ද කියන එක කියන්න ඕනෙ. පිම්බීම හැකිලීම තෝරගත්තා නම් පිම්බෙන හැකිලෙන එක ඔබට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනාද කියලා, මට ඒක හඳුනගන්න පුලුවන් වුනු බව දැනුවත් කරන්න ඕනෙ. ඒක තමයි අංක 02.

අංක 03 තමයි; ඔබ ඒ තෝරගත්තු, ඔබ හුස්ම නම් තෝරගත්තෙ ඔබ ඒ හඳුනගත්තු හුස්ම ආශ්වාසය ආශ්වාසය විදියටත්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විදියටත් මෙනෙහි කරගන්න පුලුවන් වුනාද කියලා කියන්න ඕනෙ. මෙනෙහි කරනවා කියන්නෙ මෙන්න මෙහෙමයි. හුස්ම ඇතුල් වෙනකොට ඇතුල් වෙන බව note කරනවා, දැනගන්නවා. පිට කරනකොට පිට කරන බව දැනගන්නවා. එක්කො අපි භාවනා කරද්දි ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනවා නැත්නම් ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස. ඒ විදියට මෙනෙහි කිරීමක් මුලින්ම කරන්න ඕනෙ. ඒ මෙනෙහි කිරීමෙන් කරන්නෙ අපේ මනසට පිටයන්න තියෙන ඉඩකඩ ගොඩාක් අඩු කරලා අර හුස්මෙම මනස තහවුරු කරලා තියාගන්න support එකක් දෙනවා. ඒකයි අපි මෙනෙහි කිරීමක් කරන්නෙ. ඉතින් අන්න එහෙම ඔබට අශ්වාසය අශ්වාසය විදියටත්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය විදියටත් මෙනෙහි කරගන්න පුලුවන් වුනාද කියලා ඔබ තුන්වෙනුවට කියන්න ඕනෙ. පිම්බීම හැකිලීම දිහා බලනවා නම් බඩ පිම්බෙනකොට පිම්බෙන විදියටත්, හැකිලෙනකොට හැකිලෙන විදියටත් මෙනෙහි කරන්න පුලුවන් වුනාද කියලා ඔබ දැනුවත් කරන්න ඕනෙ. ඒක වාර්තා කරන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ හතරවෙනි කාරණය තමයි; ඔබ ඒ විදියට මෙනෙහි කරනකොට ඔබ අත්දැක්කේ මොනවද කියලා කියන්න ඕනෙ. අපි හිතමු ඔබ හුස්ම නම් තෝරගත්තෙ ඔබ හුස්ම ඇතුල්වෙනකොට ඇතුල් වෙන බවත්, පිටවෙනකොට පිටවෙන බවත්, නැත්නම් අශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට මෙනෙහි කරමින් ඉන්නකොට ඔබ ඒ හුස්මේ අත්දැක්කෙ මොනවද, මොනවද ඔබට හොයාගන්න පුලුවන් වුනු තොරතුරු කියලා කියන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ මේ අරමුණේ සටහන් ආකාර, ස්වභාව ලක්ෂණ මොනවද කියලා දකින්න

පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. ඒක විස්තර කරන්න ගොඩක් තියෙනවා. මම චුට්ටක් ඒක විස්තර කරන්නම්. ඉතින් ගොඩාක් වෙලාවට හැමෝම මේකෙදි කියන්නෙ සීතල දැනුනා, හුස්මේ රස්නෙ දැනුනා, දිගට කෙටියට දැනුනා කියලා ඔච්චරයි කියන්නෙ. ඒක අර ගොඩාක් වෙලාවට සමහර වෙලාවට සමහර අයට තේරෙනවා ඇති අපි තව කෙනෙක් කියන එක අහගෙන ඉඳලා සමහරවෙලාවට මම දිග කෙටි විදියට හිතලත් ගන්නවා. සමහර විට සීතල බව හොයාගෙන යනවා. එච්චරයි අපි දන්නෙ. කාගෙහරි කටින් එළියට ආපු දේ විතරයි හොයන්න හදන්නෙ. අලුත් දෙයක් එළියට එන් නැහැ. හැබැයි හුස්මේ පිම්බීමේ හැකිලීමේ අසීමිත තොරතුරු ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. හේතුව තමයි අපිට ඒවා පේන්නෙ නැත්තෙ අපි ඒක බලන්න ඕන කෝණය දන්නෙ නැහැ. බලන්න ඕනෙ විදිය දන්නෙ නැහැ. මොන බැල්මෙන්ද මේක දිහා බලන්නෙ කියලා තේරෙන්නෙ නැහැ. හුස්ම දැනෙන විදිය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ස්වභාවය, පිම්බීමේ හැකිලීමේ ස්වභාවය, තව තියෙනවා ඕනතරම් තොරතුරු ස්වභාවය හඳුනගන්න. අන්න ඒ තොරතුරු ටික තමයි අපි මේ මෙතනදි හෙළි කරන්න ඕනෙ. මම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස විදියට මෙනෙහි කරනකොට මට හඳුනගන්න පුලුවන් වුනු තොරතුරු ටික. ඒ තොරතුරු සීතලයි, උනුසුමයි , දිගයි, කෙටියි විතරක් නෙවෙයි. අසීමිත තොරතුරු සංඛ්‍යාවක් තියෙනවා. ඒක දකින්න නම් අපි හුස්මට සෑහෙන සමීප වෙලා බලන්න ඕනෙ.

එතකොට මම කිව්වනෙ මේ කාරණයේදී අපි අරමුණක සටහන් වශයෙන් දකින්න ඕනෙ, ආකාර වශයෙන් දකින්න ඕනෙ, ස්වභාව ලක්ෂණ වශයෙන් දකින්න ඕනෙ කියලා. එතකොට මේකෙ දැන් සටහන තමයි ඔය ඇතුල්වෙන පිටවෙන මේක පීරිගාගෙන යනවා වගේ දැනෙනවා. බඩේ පිම්බීම හැකිලීම, පිම්බෙනකොට උදරය ඉස්සරහට නෙරලා එනවා, හැකිලෙනකොට ගිලා බහිනවා වගේ එකක් දැනෙනවා. ඊටපස්සෙ මේකෙ ස්වභාව ලක්ෂණ දකිනවා කියන්නෙ වෙන මොනවත් නෙවෙයි, මේ අරමුණක ධාතු ගුණ දකිනවා කියන එක. මං ඒ ගැන වෙනම වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා. මම ඒකෙ link එක description එකේ දාන්නම්. ඒක චුට්ටක් බලන්න. ධාතු ලක්ෂණ දකිනවා කියන්නෙ අපි දැන් මේ භාවනා කරන්න ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ රූපයක්නෙ. රූපාරම්මණයක්නෙ. ඉතින් හැම රූපයක්ම ධාතුවක්. එතකොට අපි ධාතුවක් හඳුනගන්නෙ ධාතු ගුණ වලින්, ධාතු ලක්ෂණ වලින්. අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්න ධාතු හතරක් තියෙනවා, පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියලා. ඔය ධාතු හතර අඳුනගන්න ලක්ෂණ 12ක් තියෙනවා. මං ඒ ගැන අර කියපු වීඩියෝ එකේ සඳහන් කරලා තියෙනවා. එතකොට අපිට මේ රූපාරම්මණයක් දිහා සතිමත්ව බලන් ඉන්නකොට අපිට දැනෙන්නෙ ඔන්න ඔය ධාතු ලක්ෂණ.

අර සීතල, උණුසුම කියන්නෙත් තේජෝ ධාතුවේ ධාතු ස්වභාවය. ඒ වගේ තව ගොඩාක් දැනෙනවා. ඉතින් ඒ වගේ පඨවි ධාතුවට ආවේණික ලක්ෂණ ටිකක් තියෙනවා. තේජෝ ධාතුවට, ආපෝ ධාතුවට, වායෝ ධාතුවට ඒ එක එක ධාතුවට ආවේණික වුනු ලක්ෂණ ටිකක් තියෙනවා. අන්න ඒ ලක්ෂණ ටික තමයි අපිට පේන්න ගන්නෙ. ඒක තමයි අරමුණේ ස්වභාව ලක්ෂණ කියන්නෙ. අරමුණේ ස්වභාවය කියලා කියන්නෙ. එතකොට අපි හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නවා නම් පිම්බීම හැකිලීම දිහා බලන් ඉන්නවා නම් සක්මනක් කරද්දි යටිපතුලට අවධානය දීගෙන ඉන්නවා නම්, එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩක් කරද්දි ඒ කරන වැඩේට අවධානය දීගෙන ඉන්නවා නම් අපිට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා බලන් ඉන්නකොට ඔන්න ඕවා තමයි දැනෙන්නෙ. ධාතු ලක්ෂණ ටික තමයි අපිට අහුවෙන්නෙ. වෙන අහුවෙන්න දෙයක් එතන නැහැ. එතකොට අපි ඇහුවහම හරි ඔබ එදිනෙදා ජීවිතේ අපි හිතමු ඔබ දත් මදිනවා. දත් මදිනකොට ඔබ සිහියෙන් හිටියා නම් දැනුනේ මොනවද කියලා කියන්න කිව්වහම ඔබේ කටින් එළියට එන්න ඕනෙ ඔන්න ඔය ධාතු ස්වභාවය.

එතකොට ඔබ දෙන උත්තර වලින් අපිට තේරුම් ගන්න පුලුවන් ඔබේ මනස focus කරලා තියෙන්නෙ කොතනටද, ඔබට දකින්න පුලුවන් වෙලා තියෙන්නෙ කොහෙද, ඔබේ චින්තන රටාව සැකසිලා තියෙන්නෙ කොහොමද කියලා ගුරුවරයාට හඳුනගන්න පුලුවන්. ඒ නිසා අපි කියනවා නම් ගුරුවරයෙක් ඔබට කියනවා නම් හුස්ම දිහා බලන්න, බලන් ඉඳලා මොනවද දැනෙන්නෙ කියලා බලන්න කියලා, සක්මන් කරද්දි යටිපතුලට අවධානය දීලා යටිපතුලට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා කියනවා නම් ඔන්න ඕවා තමයි බලන්න කියන්නෙ. ධාතු ස්වභාවය. ධාතු ලක්ෂණ. ඕවට කියන්නෙ ස්වභාව ලක්ෂණ බලනවා කියලා අරමුණේ. එතකොට කමටහනක් වාර්තා කරනකොට මේ අරමුණ මෙනෙහි කරද්දි ඔබට දැනුනේ මොනවද කියලා කියනකොට ඔන්න ඔය තොරතුරු ටික තමයි එළියට එන්න ඕනෙ. ස්වභාව ලක්ෂණ බලනවා කියන්නෙ ඒක.

ඉතින් අපි ඔන්න ඔය විදියට ඒ අපි තෝරගත්තු අරමුණේ තොරතුරු දක්නා සුලු අදහසින්, ඒ අපි තෝරගත්තු අරමුණේ ස්වභාව ලක්ෂණ බලන අදහසින් අපි ඒකට අවධානය දෙනවා නම් අපි සෑහෙන ඒ අරමුණට මනසින් ළංවෙලා බලන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි හුස්මට දුරින් ඉඳන් බැලුවට අපිට ඔය ලක්ෂණ පේන්නෙ නැහැ. අපි යටිපතුලට දුරින් ඉඳන් අවධානය දුන්නට වැඩි සැළකිල්ලක් නැතිව අවධානය දුන්නට අපිට ඔය තොරතුරු පේන්න ගන්නේ නැහැ. ඉතාම උඩින් පල්ලෙන් වැදිලා යනවා වගේ වෙන්නෙ. ඉතින් අපි මේ ස්වභාව ලක්ෂණ බලන අදහසින් අරමුණට තව තව සමීප වෙලා බලනකොට, හුස්මත් එක්ක ගොඩක් වෙලා යාළුවෙලා ඉන්නකොට පිම්බීම හැකිලීම අතරේ ගොඩක් වෙලා යාළුවෙලා ඉන්නකොට යටිපතුලට දැනෙන දැනීම් එක්ක ගොඩක් වෙලා යාලුවෙලා ඉන්නකොට අපි දැන් අපේ මනස යම් ප්‍රමාණයකට මේ අරමුණත් එක්ක ඒකාග්‍ර වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ අරමුණේ කිඳාබහින්න පටන් ගන්නවා. මේ අරමුණත් එක්ක විතරයි මගේ දැන් මනස තියෙන්නෙ. ඒ වෙලාව ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික දික්වෙන්න ගන්නවා. වැඩිවෙන්න ගන්නවා.

ඔන්න එතකොට අපිට තව දෙයක් පේන්න ගන්නවා, අරමුණේ සංකත ලක්ෂණ පේන්න ගන්නවා. සංකත ලක්ෂණ කියන්නෙ වෙන මොකුත් නෙවෙයි, හේතුන්ගෙන් සකස් වුනු දේවල් වල තියෙන ස්වභාවයක් තමයි සංකත ලක්ෂණ කියන්නෙ. ඒ කියන්නෙ හේතූන්ගෙන් සකස් වෙන හැමදේකම හටගැනීමක් තියෙනවා. යම්කිසි විපරිණාමය වෙමින් පවතින පැවැත්මක් තියෙනවා, බිඳී යාමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නෙ නිරුද්ධ වීමක් තියෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ කාරණා තුන, අපි ඕක බණ පොතේ කියන වචනෙ තමයි උත්පාද, ඨිති, භංග. උත්පාදයක් කියන්නෙ දේක හටගැන්මක් පේන්න තියෙනවා. පැවතීම එක දිගට තියෙන්නෙ නැහැ. වෙනස් වෙමින් පවතින පැවැත්මක් තමයි තියෙන්නෙ. ඊටපස්සෙ මේක යම් මොහොතක බිඳිලා යනවා. ඔන්න ඕක පේන්න ගන්නවා. ඒක පේන්න ගන්නෙ නැහැ ඉක්මණින්. අපි අර අරමුණේ ස්වභාව ලක්ෂණ බලන අරමුණින් අරමුණට සෑහෙන සමීප වෙලා බලලා අරමුණත් එක්ක කාලයක් යාලුවෙලා ඉන්න පුලුවන් වුනාම තමයි මේ අරමුණක් හටගන්නකොටම බලන්න පුලුවන් වෙනවා. පවතින කාලය ඒ අරමුණේ සිද්ධ වෙන වෙනස්කම් ටික පේන්න ගන්නවා. ඊටපස්සේ ඒක බිඳිලා යන හැටි, ඒක නිරුද්ධ වෙන හැටි, ඒක ගෙවිලා යන හැටි පේන්න ගන්නවා.

ඔන්න ඔය මට්ටමේ තමයි අපි ආනාපාන සූත්‍රයේදී පවා ආනාපානය කරද්දි තියෙන විස්තරයේ තියෙන්නෙ මුල, මැද, අග බලනවා කියන්නෙ ඕක. ඕක නිකං බලන්න බැහැ, හිතලා බලන්න බැහැ. භාවනාව පටන් ගත්තු ගමන් බලන්න ගියොත් එහෙම පිටපොට යනවා ඔළුව කරකවලා අතෑරලා යනවා. එහෙම කරන්න ගියොත් ඔබටමයි අවුල වෙන්නෙ. ඒ නිසා මේක හිතලා කරන්න පුලුවන් දෙයක් නෙවෙයි, ක්‍රමානුකූලව භාවනාවේ

දියුණුවෙන් සිද්ධ වෙන දෙයක්. මුල, මැද, අග බලනවා කියන්නෙ මුල කියන්නෙ හටගැන්ම බලනවා කියන එක. හුස්මේ උත්පාදය. මැද කියන්නෙ හුස්ම වෙනස් වෙවී විපරිණාමය වෙවී පවතින කාලයක් තියෙනවා, ඒක දකිනවා. ඊටපස්සෙ භංගය කියන්නෙ අග බලනවා කියන්නෙ හුස්ම ගෙවිලා යන හැටි, නිරුද්ධ වෙන හැටි බලනවා. ඉතින් අපිට මුලින්ම මේ මුලයි අගයි පේන්නෙ නෑ මැද්දෙ කෑල්ල තමයි පේන්නෙ. ඒ කියන්නෙ හුස්ම හටගත්තට පස්සෙ කොඳු නාරටිය, මැද්දෙ කෑල්ල තමයි අපිට ඉස්සෙල්ලාම අහුවෙන්නෙ. එතකොට අපි ඒ මැද්දේ කෑල්ලෙ දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා තමයි මුලින්ම අපි බලාගෙන යන්නෙ. එතකොට අපි මැද්දෙ කෑල්ලත් එක්ක ගොඩක් වෙලා යාලුවෙලා ඉන්නකොට අපිට පුලුවන්කම ලැබෙනවා හුස්ම හටගන්න තැනට චුට්ට චුට්ට මනස ළං කරන්න. හුස්මේ හටගැන්ම, හුස්මේ මුල, උත්පාදය දකිනසුළුව යන්න පුලුවන්.

ඉතින් ඕකට කියන්නෙ සංකත ලක්ෂණ දකිනවා කියලා. ඔන්න ඕක පේන්න ගන්නවා. මුල මැද අග. ඒ කියන්නෙ මම මේ දකින සෑම අරමුණකම හටගැන්මක් තියෙනවා, වෙනස් වෙවී පවතින පැවැත්මක් තියෙනවා. බිඳී යාමක් තියෙනවා. ඔය සංකත ලක්ෂණය දකින්නම ඕනෙ. ඒක දකින්න කාලයක් මේක පුහුණු කරන්න ඕනෙ. එකපාරට එන්නෑ. ඉතින් අපේ මනස මේ අරන් යන්නෙ එතෙන්ට. අපි සක්මන් කරද්දි යටිපතුලේත් අපිට දැනෙන දැනීමක හටගැන්මක් තියෙනවා, විපරිණාමය වෙමින් පවතින පැවැත්මක් තියෙනවා, බිඳීයාමක් තියෙනවා. හැම අරමුණකම එහෙමයි. අපිට සිතුවිල්ලක් හටගත්තත් එහෙමයි. හැඟීමකට ආවේගයකට සතිමත් වෙනකොටත් කාලයක් යනකොට ඒ රාගයක් නම් රාගය හටගන්නකොටම පේන්න ගන්නවා. ද්වේෂයක් නම් හටගන්නකොටම පේන්න ගන්නවා. ඊටපස්සෙ අපි ඒක පවතිනකල් ඒක වෙනස් වෙවී පවතින හැටි බලන් ඉන්නවා. ඊටපස්සෙ ඒක ගෙවිලා යන හැටි බලන් ඉන්නවා. ඕකට කියන්නෙ සංකත ලක්ෂණ දකිනවා කියලා. ඉතින් ඕක අපිට කාලයක් යද්දි පේන්න ගන්නවා.

ඉතින් යම්කිසි වෙලාවක අපිට සංකත ලක්ෂණය පේන්න ගත්තොත් අපි ඒකත් වාර්තා කරන්න ඕනෙ. හැබැයි හිතලා බැහැ. ගොඩක් භාවනායෝගීන් වංචනිකයි, කපටියි, තමන්ගේ තත්වය උසස් කරගන්න මාන්නක්කාරකමට මේවා හදලා කියනවා. වැරදෙන්නෙ ඔබට තමයි. ඔබ හිතන්න එපා ඔබ උපදෙස් ගන්න ගුරුවරයා දක්ෂයෙක් නම් ඔබ පාවිච්චි කරන වචනයෙන් ඔබ හැරෙන එකෙන් කියන්න පුලුවන් ඔබ කියන්නෙ ඇත්තද බොරුද කියලා. විපස්සනා ගුරුවරුන්ට සාමාන්‍යයෙන් බොරු කරන්න බැහැ, විපස්සනා ගුරුවරු රවට්ටන්න බැහැ ලේසියෙන්. ඒ නිසා ඔබ අවංක වෙන්න ඕනෙ. ඔබට එහෙම අත්දකින්න පුලුවන් වුනා නම් අන්න ඒක වාර්තා කරන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ තව දෙයක් තියෙනවා ඒ තමයි සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය කියන එක. ඒකෙන් කියන්නෙ සාමාන්‍යයෙන් මේ සංස්කාරයක, රූපාරම්මණයක අරමුණක ස්වභාවය පේන්න ගන්නවා. ඒක වෙන මොකවත් නෙවෙයි, මේවා මේ උත්පාදයක් තියෙනවා පැවැත්කම් තියෙනවා වෙනස් වෙමින් පවතින, බිඳීයාමක් තියෙනවා කියලා දකින්න පටන් ගන්නකොට ත්‍රිලක්ෂණය වැටහෙන්න ගන්නවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම. ඒක තමයි සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය කියන්නෙ. අරමුණක සංස්කාරයක සාමාන්‍ය ස්වභාවය. හොඳට මතක තියාගන්න අර මුලින් කියපු ස්වභාව ලක්ෂණ දකින්නෙ නැතිව සංකත ලක්ෂණය දකින්නෙ නැතිව කවදාවත් මේ සාමඤ්ඤ ලක්ෂණය පේන්නෙ නැහැ. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන එක පේන්නෙ නැහැ අර මුල ඉඳලා ආවෙ නැත්නම්. හැබැයි අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නෙ මේක දකින්නෙ නැතිව අනේ අනිත්‍යයිනෙ, දුකයිනෙ, අනාත්මයිනෙ කිය කියා ඉන්න.

ඉතින් මෙන්න මේ තැනට යනකල්, මං මේ බොහොම සරලව කියන්නෙ ලුණු කන්න එපා මේවා අහලා. ඔන්න ඔය දේවල් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒවා වැටහීම් විතරයි, හිතලා ගන්න බැහැ. ඉතින් අපි කමටහනක් වාර්තා කරනකොට මේකෙ මේ සංකත ලක්ෂණය, ඒ කියන්නෙ අරමුණක ඉපදීම, විපරිණාමය වෙමින් පවතින පැවැත්ම, බිඳීයාම වත්, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වත් නෙවෙයි ආධුනිකයෙක්ගෙන් ඉල්ලන්නෙ. අර ස්වභාව ලක්ෂණයි අපි ඉල්ලන්නෙ මුලින්ම. මොකද එතනින් තමයි පටන් ගන්න තියෙන්නෙ. මේක පටන් ගත්තු කෙනා තමන් තෝරගත්තු මූලික අරමුණ හුස්ම නම් හුස්මේ ස්වභාව ලක්ෂණ හෙලි කරන්න. පිම්බීම හැකිලීමේ ස්වභාව ලක්ෂණ හෙලි කරන්න. සක්මනේ ස්වභාව ලක්ෂණ හෙලි කරන්න. එදිනෙදා වැඩක් කරද්දි සතිමත්වුනාම ඒකෙ දැනෙන ස්වභාව ලක්ෂණ ටික හෙලි කරන්න. එතනින් තමයි පටන් ගන්නෙ, අපි කමටහනක් වාර්තා කරනකොට යෝගියෙක් අපි ඕක තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ගුරුවරයෙක්. ඔන්න ඕක හතරවෙනි කාරණයට ස්වභාව ලක්ෂණ ටික හෙළි කරන්න ඕනෙ.

ඔන්න ඊටපස්සෙ පස්වෙනි කාරණය වශයෙන්; ඔබ ඒ විදියට මේ ස්වභාව ලක්ෂණ දකිමින් මේ අරමුණ දිහා බලන් ඉන්නකොට ඒ අරමුණට මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා ඔබ report කරන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ අරමුණ වෙනස් වෙනවද, විපරිණාමයක් වෙනවද, අරමුණ කියන්නෙ හුස්මනෙ. දැන් ඔබ හුස්මෙ දැනෙන ලක්ෂණ මොනවද කියලා බල බලා ඉන්නකොට හුස්මට වෙනසක් වෙනවද කියලා ඊටපස්සෙ වාර්තා කරන්න ඕනෙ. හුස්මට සිද්ධ වුනේ මොකක්ද කියලා ඔබ වාර්තා කරන්න ඕනෙ. ඒක විපරිණාමයට පත්වුනාද, ඒක වෙනස්කමකට භාජනය වුනාද කියලා ඔබ වාර්තා කරන්න ඕනෙ. ඕක පස්වෙනි එක.

හයවෙනි එක තමයි; එහෙම අපි තෝරගත්තු අරමුණ වෙනස් වෙනකාට, විපරිණාමයට පත්වෙනකොට ඔබ මොකක්ද කලේ? අපි හිතමු හුස්ම දිහා බලන් ඉන්නකොට හුස්ම අපිට මුලින්ම අහුවෙන්නෙ ගොරෝසුව, ඕලාරිකව. ඊටපස්සෙ මේක ටිකෙන් ටික සියුම් වෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්තිමට ගොඩාක් සියුම් වෙලා යන්න පටන් ගන්නවා. ඒක තමයි හුස්මේ විපරිණාමය වෙන හැටි. සමහරවිට ආයෙත් ගොරෝසු වෙන්න පුලුවන්. අන්න ඒ වෙනස්කම් හමුවේ ඔබ ක්‍රියාකරපු විදිය ඔබ මොකක්ද කලේ කියන එක ඔබ report කරන්න ඕනෙ.

ඔන්න ඔහොම තමයි කමටහනක් වාර්තා කරන්නෙ. ඔන්න ඔය ටික කියලා වැරදුනු එකක් තියෙනවා නම් අන්තිමට කියන්න. ඔය ටික කියන් නැතිව ඔබේ භාවනා කමටහන සුද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ, ඔබට ඉස්සරහට යන්නත් බැහැ. අපි එහෙම නෙවෙයි, බුදුහාමුදුරුවො දැක්කා කියයි, එළි දැක්කා කියයි, පාවුනා කියයි, හිත පිට ගියා කියයි, කැක්කුමක් ආවා කියයි, කකුල දිග හැරියා කියයි, ඔය කනපින්දම් තමයි කියවන්නෙ. මෙච්චර ලස්සනට කමටහනක් ඉදිරිපත් කරන්න පුලුවන්කම තියෙද්දි. ඉතින් ඇත්තටම විපස්සනා යෝගාවචරයෙක්ගෙන් ගුරුවරයා බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ඔන්න ඔය වාර්තාව. ඔය වාර්තාව කියන්න පුලුවන් නම් එයාට වැඩිකල් දඟලන්න ඕනෙ නැහැ නිවන් දකින්න. ඇත්තටම මේ වාර්තා හෙලි කරන එකත් මම හිතනවා උපතින් ගේන්න ඕන දක්ෂතාවයක්. හැබැයි ඉපදුනාට පස්සෙ යම් ප්‍රමාණයකට හදාගන්න ඕනෙ.

සාමාන්‍යයෙන් මේ භාවනා යෝගියා සහ වාර්තාකරණය අතර ස්වභාවයන් අනුව චරිත වර්ග හතරක් බෙදලා තියෙනවා. සමහර අයට භාවනා කරන්නත් බැහැ අත්දැකීම් කියන්නත් බැහැ. එහෙම කොට්ඨාශයක් ඉන්නවා, ඒගොල්ලන්ට භාවනා කරන්නත් බැහැ, අත්දැකීමක් කියන්නත් බැරි කොට්ඨාශයක් ඉන්නවා. තව කණ්ඩායමක් ඉන්නවා, ඒගොල්ලන්ට භාවනා කරන්නත් බෑ, හැබැයි භාවනා කලොත් කියන්න පුලුවන් හැකියාව

තියෙනවා. අත්දැකීම් කියන්න පුලුවන් භාවනා කරන්න අමාරුයි, කරන්නෙ නෑ හරි මොකක් හරි. තව කාණ්ඩයක් ඉන්නවා භාවනා කරන්න පුලුවන් අත්දැකීම කියාගන්න තේරෙන් නැහැ. තව කාණ්ඩයක් ඉන්නවා එයාට භාවනා කරන්නත් පුලුවන්, අත්දැකීම කියන්නත් පුලුවන්. ඉතින් මතක තියාගන්න කමටහන සුද්ධ වෙන්නෙ භාවනා කරලා අත්දැකීම කියන්න පුලුවන් කෙනාට. ඉතින් මේ භාවනා කොච්චර කලත් අත්දැකීම කියාගන්න බැරිතාක් කල් හරියට ගලපලා එයාගේ භාවනාවට ඉස්සරහට යන්නෙ ඉතාම හෙමින්, සමහරවිට යන්නෙත් නෑ, stuck වෙලා හිරවෙලා තියෙනවා එක තැන කැරකෙනවා. ඒ නිසා මේ වාර්තා කිරීමේ හැකියාව අපි කොහොමහරි හදාගන්න ඕනෙ. ඒ හැකියාව එන්නෙ වාර්තා කිරීමෙන් විතරමයි. නැවත නැවත වැරදි වැරදි හරි මේක එක්කො ලියලා වාර්තා කරන්න ඕනෙ. එක්කො කටවචනෙන් කියලා වාර්තා කරන්න ඕනෙ, එතකොට තමයි මේක වැරදි වැරදි හරි හදාගන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. මේ skill එක හැදෙන්නෙ එතකොටයි. එතකොට භාවනායෝගියාට නිවන් දකින්න අමුතුවෙන් දඟලන්න ඕනෙ නැහැ. මේ වාර්තාකරණය තුළ ඒ තරම්ම ලොකු රහසක් තියෙනවා, ඒ තරම්ම ලොකු ශක්තියක් තියෙනවා.

ඉතින් මම හිතනවා කමටහනක් වාර්තා කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔබට යම්කිසි දැනීමක් දැනෙන්න ඇති කියලා. කාගෙන් නමුත් කමටහනක් ගනිද්දි වාර්තා කරන්න ඔන්න ඔය ක්‍රමය ඉගෙන ගන්න. මේක අපි ඍජුවම කියන්නෙ විපස්සනා යෝගාවචරයාට. මොකද අපි මේ කතා කරන්නෙ විපස්සනාවක් ගැන සතිමත් බව ඉදිරියේ තියාගෙන යන. වාර්තා කරද්දි ඔන්න ඔය විදියට කතා කරන්න. කනපින්දම් හැලි වලින් පටන් ගන්න එපා. තමන්ට පුලුවන් වුනු තැනින්, හැකිවුනු තැනින් කියන්න. වැරදුනොත් වැරදිච්චි ටික පස්සෙ කියන්න. ඉතින් මං හිතනවා භාවනා කරන පිරිසට ලොකු උදව්වක් වෙන්න ඇති. ඔබට තියෙනවා නම් ගැටළුවක් දැනගන්න එක්කො comment කරන්න, එක්කො email කරන්න, එක්කො mobile no. එකට දැනුවත් කරන්න. අපිට පුලුවන් විදියට අපි ඔබට උත්තර සපයන්නම්. තෙරුවන් සරණයි!

15) භාවනා අත්දැකීම් වාර්තා කරන ආකාරය | Reporting Meditation experiences | @alokaalighttolife

තෙරුවන් සරණයි! අපි අද කතා කරන්නෙ සතිය පුරුදු කරන අයට පොඩි උපදෙස් ටිකක්, උපදෙස් ටිකක් කියන්නෙ තමන් කරපු භාවනාව ගැන තමන් සතිය පුරුදු කිරීම ගැන ඒක වාර්තා කරන්නෙ කොහොමද කියන එක. මොකද ගොඩාක් අයට ඒ ගැන වැටහීමක් නැහැ, ඒ ගැන මං කලිනුත් වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා. මම නැවතත් බොහොම සරලව ඒක කොහොමද කරන්නෙ කියලා කියලා දෙනවා. මොකද ඔබ හොඳට මතක තියාගන්න අපි කොයිතරම් භාවනා කලත් ඒක දියුණු වෙන්නැත්තේ අපි ලබපු අත්දැකීම ගුරුවරයාට කියන්න දන්නෙ නැති නිසා. භාවනා කලාට ඒක කියන්න දන්නෙ නෑ, වාර්තා කරන්න දන්නෙ නෑ. කොතනින්ද පටන් ගන්නෙ, මොනවද මේකට ඉදිරිපත් කරන්නෙ කියන එක දන්නෙ නැහැ, ඒ නිසා කමටහන සුද්ධ වෙන්නෑ, කමටහන සුද්ධ වෙන්නැති නිසා තමයි භාවනාව ඉස්සරහට යන්නැත්තෙ. ඉතින් ඒ නිසා මේ වීඩියෝ එක කරන්නෙ කොහොමද අපි සිහිය පුරුදු කරනවා නම් භාවනා කරනවා නම් තමන්ගේ අත්දැකීම වාර්තා කරන්නෙ කියන එකයි මේකෙන් විස්තර කරන්නෙ.

01 වෙනි එක; ඔබ මතක තියාගන්න ඕන මුලින්ම අපි භාවනා කලාට පස්සෙ අත්දැකීම වාර්තා කරද්දි ඔබ මුලින්ම ඉදිරිපත්ක රන්න ඕනෙ ඔබේ මූල කර්මස්ථානය මොකක්ද

කියන එක. ඔබ ඉඳගෙන භාවනා කරනවා නම්, නැත්නම් සක්මන් කරත් මේ දෙකේදී ඔබේ මූල කර්මස්ථානය වුනේ මොකක්ද, විශේෂයෙන් පර්යංක භාවනාවෙදි. අපි කමටහනක් වාර්තා කරද්දි පර්යංක භාවනාව ගැන, සක්මන් භාවනාව ගැන සහ එදිනෙදා ජීවිතේ සිහිය තියද්දි කොහොමද දැනුනෙ කියන එක කියන්න ඕනෙ. ඉතින් පර්යංක භාවනාව ගැන කියද්දි පළවෙනියටම තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය මොකක්ද කියන එක කියන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ ඒ මූල කර්මස්ථානය තමන්ට වැටහුනාද, ඒක අඳුනගන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක, උදාහරණයක් අපි හිතමු කවුරුහරි කෙනෙක් මූල කර්මස්ථානය විදියට හුස්ම තෝරගත්තා කියලා එහෙනම් මේක තමයි මගේ මූල කර්මස්ථානය මට ආශ්වාසය ආශ්වාසය වශයෙන්, ප්‍රශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් හඳුනගන්න පුලුවන් වුනා. නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනා. ඒක මුලින්ම කියන්න ඕනෙ. මට ආශ්වාසය නිරීක්ෂණය වුනා, ප්‍රාශ්වාසය නිරීක්ෂණය වුනා කියලා. ඊටපස්සෙ කියන්න ඕනෙ ඒක ආශ්වාසය ඇතිවෙන වෙලාවේ ආශ්වාසය වශයෙන් ප්‍රශ්වාසය ඇතිවෙන වෙලාවේ ප්‍රශ්වාසය වශයෙන් මෙනෙහි කරගන්න පුලුවන් වුනාද, ඒක note කරගන්න පුලුවන් වුනාද කියලා කියන්න ඕනෙ.

ඊළඟට මේක ආශ්වාසයමයි මේක ප්‍රශ්වාසය නෙවෙයි, මේක ප්‍රශ්වාසයමයි මේක ආශ්වාසය නෙවෙයි කියලා මේකෙ හඳුනගත්තු හැටි, ඒකෙ ලක්ෂණ ඒක දැනිච්චි විදිය, ඒක වටහාගත්තු විදිය කියන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ අපි හිතමු මෙහෙම උදාහරණයක්. ඔන්න දැන් කවුරුහරි හුස්ම තමයි තෝරගත්තෙ. ඉතින් එයාට ඒක හඳුනගෙන මෙනෙහි කරන්නත් පුලුවන් වුනා. ඊටපස්සෙ කියන්න ඕනෙ, මම මේක නිරීක්ෂණය කරද්දි උදාහරණ මේ කියන්නෙ - මට සිසිලසක් දැනුනා ආශ්වාසයේදී, ආශ්වාසය දකුණු නහයෙන් ඇතුලු වුනේ. ප්‍රශ්වාසය වම් නහයෙන් ඇතුලු වුනේ, ඒක පිටවෙන හැටි මට දකින්න පුලුවන් වුනා. සමහර අවස්ථාවන් වලදි මේ ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි එකම නාස් පුඩුවෙන් ඇතුල් වෙලා එකෙන්ම පිටවෙනවා. සමහරවෙලාවට ආයෙ මාරු වෙනවා. මම ප්‍රශ්වාසය ඇතුලු වෙන එක දැක්කා. ඒක ආශ්වාසයට වඩා උණුසුම්. නැත්නම් ඒක සිසිලයි. ප්‍රශ්වාසය ආශ්වාසයට වඩා දිගයි, එහෙම නැත්නම් කෙටියි. මොකක් හරි මේ විදියට අශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි හඳුනගැනීමේ වටහාගැනීමේ ලක්ෂණ ටික ඔබ ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෙ.

ඊටපස්සෙ ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි වෙන් කරලා හඳුනගත්තෙ කොහොමද කියලා ඔබට කියන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. මේ දෙකම එක වගේ නැහැ. මතක තියාගන්න හුස්ම දෙකක් කවදාවත් එක වගේ වෙන්නෑ, ආශ්වාස දෙකක්වත් එක වගේ නැහැ. ප්‍රශ්වාස දෙකක් වත් එක වගේ නැහැ. එහෙනම් ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි එක වගේ වෙන්න බැහැනෙ. එහෙම එක වගේ කියලා කියනවා නම් ඒ සිහිය මදිකම. මේක දැකලා නැහැ, ලංවෙලා නැහැ, නිරීක්ෂණය දුර්වලයි. ඒ නිසා මේවා, මෙන්න මේ තොරතුරු ටික ඔබ කමටහන් වාර්තාවට ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෙ.

ඊළඟට අංක 02 තමයි; මේ විදියට මේ මූල කර්මස්ථානය ඔබට කොච්චර කාලයක් අඛණ්ඩව නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක වාර්තා කරන්න ඕනෙ. හොඳයි අපි හුස්ම දැක්කා, හඳුනගත්තා, හැබැයි එකදිගට හුස්ම වාර කීයක් විතර අනුමාන වශයෙන් හුස්ම වාර කීයක් විතර එක දිගට නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනාද, සිහිය තියන්න පුලුවන් වුනාද කියන එක ඔබ ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෙ. එතකොට උදාහරණයක් විදියට ගත්තොත් මට මෙන්න මේ විදියට අශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය කියන එක වැටහුනා. මට ආශ්වාසය ඇවිල්ලා ඉවරවුනාට පස්සෙ තමයි මට ආශ්වාසය අඳුනගන්න පුලුවන් වුනේ. නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය ඇවිල්ලා ඉවරවුනාට පස්සෙ තමයි මට ඒක අඳුනගන්න පුලුවන් වුනේ

කියලා මේක අඳුනගන්න තැනත් අපි කියන්න ඕනෙ. ඒ විදියට මට මේ වගේ වාර දෙක තුනක් තමයි හුස්ම දකින්න පුලුවන් වුනේ. ඊටපස්සෙ හිත වෙන වෙන ඒවට ඇදිලා ගියා.

නැත්නම් මට හුස්ම වාර 10 ක් 15 ක් දකින්න පුලුවන් වුනා, ඊටපස්සෙ හිත වෙන එකකට ඇදිලා ගියා. මේ විදියට ඔබ මේ හුස්ම වාර කීයක් විතර ඔබට එක දිගට නිරීක්ෂණය කරන්න පුලුවන් වුනාද කියලා මේ විදියට තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය ගැන සත්‍ය තොරතුරු වාර්තා කරන්න ඕනෙ. බොරු වෙන්න බැහැ, හිතලු වෙන්න බැහැ. කලින් කොහෙන්වත් අහගත්තු ඒවා වෙන්නත් බැහැ. සත්‍ය තොරතුරු වාර්තා කරලා ඉවරවෙලා මූල කර්මස්ථානය ගැන ඊටපස්සෙ තමයි අමතර කරුණු ඉදිරිපත් කරන්නෙ, වාර්තා කරන්නෙ. ඒ කියන්නෙ මේ ටික කිව්වට පස්සෙ ඔන්න තුන්වෙනි කාරණය වශයෙන් කියන්නෙ මෙන්න මේ අමතර කරුණු ඊටපස්සෙ තමයි කියන්නෙ. අපි එහෙම නෙවෙයි අපි වාර්තාව පටන් ගන්නෙ අමතර කරුණු වලින්. සමහරු මූල කර්මස්ථානය ගැන වාර්තාවේ කියලාවත් නැහැ. නමුත් අපි මේ නිවන කියන ගමන යද්දි යන්න උදව්වට ගත්තු හැරමිටිය තමයි මූල කර්මස්තානය. එතකොට ඒක අපි පැත්තකට විසි කරකලා කතා කරනවා නම් කවදාවත් අපිට යාදෙන්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නෙ මේ මූල කමටහනෙන් තමන් නිවනට යන්න ඉස්සරහින් තියාගත්තු හැරමිටිය ගැන කතා කරන්න, ඒකෙත් වැරදිච්චි ඒවා නෙවෙයි, හරිගිය තැනින් පටන් ගන්න. ඒක සුභවාදීව පටන් ගන්නෙ. ඔයගොල්ලො දන්න කතාවෙන් වචනයෙන් කියනවා නම් positive විදියට පටන් ගන්න. අපි එහෙම නෙවෙයි, අර පුරුදු හැම වෙලේම නෑ බෑ, නෑ බෑ දුකයි අරකයි මේකයි චරුවුරුනෙ අපිට කතා කරලා පුරුදු. ඒ නිසා භාවනා කරන්න ආවහමත් අපේ භාවනා අත්දැකීම වාර්තා කරන්නෙ අඬාගෙන. හරියන් නෑ, ඒ vibe එක තමයි ඉස්සරහට යන්නෙ. ඒ නිසා අපි මේ වැරදිච්චා කතා කරන්නෙ අන්තිමට. ඒ කියන්නෙ මට මේ විදියට හිත පිට ගියා, මට වේදනා ආවා, ඒවා වැඩි වුනා, එක්කො අඩුවුනා. කොන්දෙ කැක්කුම ආවා, නැත්නම් අර සීතල ආවා, වෙව්ලුවා, ඇඟ කහන්න ගත්තා, මැස්සො වැහුවා, කැස්ස කැස්සා, වැස්ස වැස්සා, එහෙම නැත්නම් සිතුවිලි ආවා, මම එක එක ඒවා කල්පනා කලා, මට එක එක over thinking ආවා, මානසික ආවේග ආවා, තරහා ආවා, සතුට ආවා, රාගය ආවා, මේවා කියන්නෙ ඊටපස්සෙ. ඒවත් හරියට වාර්තා කරන්න ඕනෙ.

කොහොමද ඒවා ගැන හරියට වාර්තා කරන්නෙ. අපිට කියන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ මම මූල කර්මස්ථානයේ හිත තියාගෙන ඉද්දි මෙහෙම හුස්මරැලි තුන හතරයි මට බලන්න පුලුවන් වුනේ. ඊටපස්සෙ මෙන්න මෙහෙම බාහිර අරමුණක් ආවා. අපි හිතමු සිතුවිල්ලක්. නැත්නම් ශබ්දයක්. ඊටපස්සෙ ඔබ කියන්න ඕනෙ, ඔබ වාර්තා කරන්න ඕනෙ, එහෙම සිතුවිල්ලක් ආවට පස්සෙ ඔබ මොකක්ද කලේ. සිතුවිල්ලක් ආවට පස්සෙ ඔබ මොකක්ද කලේ, ඔබට ඒ සිතුවිල්ලක් ආවා කියලා හඳුනගන්න පුලුවන් වුනාද. ඒක සිතුවිල්ලක් විදියට හඳුනගත්තා. ඒක සද්දයක් නෙවෙයි ඒක වේදනාවක් නෙවෙයි ඒක සිතුවිල්ලක්මයි කියලා ඔබ හඳුනගත්තා. ඊටපස්සෙ ඔබ ඒකට මොකක්ද කලේ, හඳුනගත්තට පස්සෙ. ආ මේ සිතුවිල්ලක් ඇවිල්ලා කියලා හඳුනගත්තට පස්සෙ මොකක්ද වුනේ. ඒ අරමුණට මොකක්ද වුනේ ඒක නැතිවෙලා ගියාද, නැත්නම් තව තවත් ඒ සිතුවිල්ලත් එක්ක සිතුවිලි පැටව් ගගහා ගියාද, නැත්නම් පසුතැවීමක් ආවද මේ මොකක්ද වුනේ කියලා කියන්න ඕනෙ. අරමුණට මොකක්ද වුනේ කියලත් කියන්න ඕනෙ. ඒ කියන්නෙ සිතුවිල්ලට මොකක්ද වුනේ, මේ සිතුවිල්ලක් කියලා මෙනෙහි කරාම.

ඊටපස්සෙ ඔබට නැවත හිත මූල කර්මස්ථානයට ගේන්න පුලුවන් වුනාද, ගෙනාවා නම් ඔබ ආපහු මූලකර්මස්ථානයට අරගෙන එද්දි ඔබට වැටහුනේ මොකක්ද ඉස්සෙල්ලම ආශ්වාසයටද ඔබේ හිත ආවේ, ප්‍රශ්වාසයටද ඔබේ හිත ආවෙ, නැත්නම් ආශ්වාසයේ ආරම්භයටද ආවෙ, නැත්නම් අගටද ආවෙ මොකක්ද කියලා ඔබ හරියට වාර්තා කරන්න ඕනෙ. මෙන්න මෙච්චර වෙලාවක් මං සිතුවිලිත් එක්ක හිටියා. මෙච්චර වෙලාවක් ගියාට පස්සෙ තමයි මට මේක තේරුනේ, මේ හැමදේම ඊටපස්සෙ වාර්තා කරන්න ඕනෙ ඒ ගැන. ශබ්දෙකට ගියත් එහෙමයි. දැන් වේදනාවකට ගියොත් ඒකෙත් මෙන්න මෙහෙම වෙනම ක්‍රියාපටිපාටියක් තියෙනවා. දැන් සමහර වේදනා තියෙනවා එච්චර ලොකුවට දරුණු නැහැ, බරපතල නැහැ. ඒවා තිබුනට අර සිතුවිල්ලක් වගේ ඒකත් දැනීමක් නැත්නම් කැසීමක්, නැත්නම් හිරිවැටීමක් කියලා ඒක මෙනෙහි කරලා හිත ආයෙත් මූල කර්මස්ථානයට ගේන්න පුලුවන් ඒවා තියෙනවා. සමහර ඒවා තියෙනවා මූල කර්මස්ථානයට හිත ගේන්නම බැරි තරම් දරුණු බරපතල වේදනා. මූල කර්මස්ථානයේ හිත තියන්න බැහැ. එතකොට ඒක ගැන වෙනම වාර්තා කරන්න ඕනෙ.

මට මෙන්න මෙච්චර විනාඩි කීපයකට පස්සෙ මේ වගේ කාලයකට පස්සේ අහවල් තැන වේදනාවක් ආවා. ආපු තැන ගැන කියන්න ඕනෙ. දණහිසේ නම් දණහිසේ, මං ඒක වේදනාවක් විදියට මෙනෙහි කලා. ඊටපස්සෙ ඒක දැනිච්චි විදිය කියන්න ඕනෙ. ඒක අනිනවා වගේද, මිරිකනවා වගේද, අඹරනවා වගේද, උලකින් අනිනවා වගේද මොකක්ද කියලා කියන්න ඕනෙ. එතකොට ඒක මෙන්න මෙහෙම අනිනවා වගේ දැනුනහම ඒ විදියට වේදනාව මෙනෙහි කරද්දි ඒකට මොකක්ද වුනේ ඒක වැඩිවුනාද ඒක තදවුනාද, බුරුල් වුනාද, විසිරුනාද ඒ වේදනාවට වෙච්චි දේ ඔබ කියන්න ඕනෙ. ඒක කියනවා නම් ඔබ වේදනාව දිහා බලන් ඉන්න එපෑ. ඒක නිරීක්ෂණය කරන්න එපෑ. එතකොට ඒ නිරීක්ෂණය කරාම තමයි ඔබට ඒ විදිය දැනෙන්නෙ. ඒකට මොකක්ද වුනේ කියලා දැනෙන්නෙ. එතකොට ඒ වෙච්චි දේ මොකක්ද වුනේ කියලා ඔබ වාර්තා කරලා ඒක වුනාට පස්සෙ ඔබ මොකක්ද කලේ, මූල කර්මස්ථානයට ආයෙ ආවද නැද්ද, ආවා නම් ආවෙ කොයි වෙලාවෙද, ආවහම මූල කර්මස්ථානය වැටහුනේ කොහොමද, හුස්මේ ආශ්වාසයටද ආවෙ ප්‍රශ්වාසයටද ආවෙ කියන එක මේක විස්තර සහිතව ඔබ කියන්න ඕනෙ. මෙන්න මේක තමයි සරල වශයෙන් මේ පර්යංක භාවනාවක් වාර්තා කරන හැටි.

ඊටපස්සෙ තමන්ගෙ පර්යංක කාලය වාර්තා කරන්න ඕනෙ. මේ එකක්වත් හදලා කියන්න බැහැ. භාවනා කරද්දි අපි අහන බණ වල තියෙන විදියට කොපි කරලා කියන්නත් බැහැ. තමන්ගේ සැබෑ අත්දැකීම කියන්න ඕනෙ. එතකොට තමයි අපිට තේරෙන්නෙ ඔබේ මනස වැඩ කරලා තියෙන හැටි, ඔබේ සිහිය පිහිටලා තියෙන හැටි. ඔබේ දුර්වලතා, ඔබේ අඩුපාඩු එතකොට තමයි අපිට ඒක පහදලා දෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා ඒක වාර්තා කරන්න ඕන. ඊළඟට සක්මනේදිත් ඔය විදියම තමයි. සක්මනේ මූල කර්මස්ථානය, මම සක්මන දකුණ වම වශයෙන් මෙනෙහි කලේ. නැත්නම් ඔසවනවා තබනවා වශයෙන් මෙනෙහි කලේ කියලා ඒක කියන්න ඕනෙ. ඊටපස්සෙ මට මෙන්න මෙහෙම පියවර දෙක තුනයි මට සිහියෙන් තියන්න පුලුවන් වුනේ. මට දකුණ දකුණ වශයෙන් අඳුනගන්න පුලුවන් වුනා. වම වම වශයෙන් හඳුනගන්න පුලුවන් වුනා. දකුණ තියද්දි මෙන්න මේවා දැනුනා. වම තියද්දි මෙන්න මේවා දැනුනා. ඒ දෙකේ වෙනස්කම් මෙන්න මේවා. මට පියවර මෙච්චරයි තියන්න පුලුවන් වුනේ. හිත මෙන්න මෙහෙම පිට ගියා. අර පර්යංකයේ වගේම ඒ ටිකත් කියන්න ඕනෙ. කොච්චර කාලයක් තමන් සක්මන් කලාද කියලා ඒ කාරණයත් ඇතුලත්ව ඒ ගැන වාර්තා කරන්න ඕනෙ පැහැදිලිව.
ඊළඟ එක එදිනෙදා ජීවිතයේදී තමන් කරන - මම මේ එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරද්දි හොඳින්

සිහිය තියෙනවා මැණියො කිව්වට අපි දන්නැනෙ ඒක. අපි කොහොමද විශ්වාස කරන්නෙ ඔබට සිහිය තිබ්බද නැද්ද කියලා. ඒක අපි විශ්වාස කරන්නැහැ. ඔබට පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ සිහිය පිහිටියා නම් මෙන්න මේ වගේ විස්තරය කියන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෙ. උදාහරණයක්, කියන්න ඕනෙ අපි මෙහෙම දත් මදින්න සිහිය පිහිටවන්න උත්සාහ කලා මං. එතකොට මං brush එක ගනිද්දි දත් ටික මදිද්දි මට මෙන්න මේවා, මෙන්න මේවා දැනුනා. එතකොට මෙන්න මෙහෙම වුනා, මූණ හෝදද්දි මෙහෙම වුනා. මං පොල් ගාද්දි සිහිය තියන්න උත්සාහ කලා. එතකොට මගේ අත්දෙකට මෙහෙම දැනුනා, මේවා දැනුනා කියලා කියන්න ඕනෙ. ඒක වාර්තා කරන්න ඕනෙ.

ඊළඟට ගොඩක් අයට තියෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ එදිනෙදා ජීවිතේ වැඩ කරද්දි සිහිය තියන්නෙ කොහාටද කියන එක. මං ඒ ගැන එදිනෙදා ජීවිතේ සතිය පැවැත්වීම ගැන වෙනම වීඩියෝ එකක් කරලා තියෙනවා. ඒකෙ කියලා තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ අපි මේ කායානුපස්සනාවෙන්නෙ පටන් ගන්නෙ. එතකොට අපි වැඩක් කරද්දි මේ කය සම්බන්ධයිනෙ මොකකට හරි. එතකොට ඒ වැඩේ කරද්දි ඒ කයේ සම්බන්ධ කොටසට දැනෙන්නෙ මොකක්ද කියලා තමයි අපි බලන්නෙ. අපි දත් මදිනවා නම් අපේ සම්බන්ධ අතයි දතයි කටයි ඔය ටිකනෙ. එතකොට ඒ ටිකේ දැනෙන්නෙ මොනවද. පොල් ගානවා නම් අත් දෙකටනෙ දැනෙන්නෙ, අල්ල දෙකට. එළවලු කපනවා නම් ඒත් එහෙමයි. භාජනයක් හෝදනවා නම් අල්ල දෙකට දැනෙන්නෙ මොනවද කියලා. ඔච්චරයි අපිට බලන්න තියෙන්නෙ. බත් කනකොට නම් ගොඩක් ඉන්ද්‍රිය ඔක්කොම වගේ වැඩ කරනවා. ඒක හරි අමාරුයි. නමුත් ඒකෙත් අපිට සිහිය තියන්න පුලුවන්. නානකොට ඇඟට වතුර වැටෙනකොට දැනුනේ මොනවද. ඔය ටික කියන්න විතරයි තියෙන්නෙ. ඒක වාර්තා කරන්න ඕනෙ.

එතකොට තමයි අපිට තේරෙන්නෙ ඔබ ගොනුවක් ඇතුව වැඩ කරනවාද, ඔබට මේ සතිය කියන එක තේරිලාද, ඔබ මොකක්ද කරන්නෙ කියලා අපිට තේරෙන්නෙ එතකොට. එතකොට තමයි අපිට guide කරන්න පුලුවන් වෙන්නෙ. හැබැයි අපි කරන්නෙ වැරදිච්චි තැනින් තමයි පටන් ගන්නෙ. මැණියො මං භාවනා කරන්න පටන් ගත්තා, අයියෝ සිතුවිලි එනවා, මොකුත් කරන්න බෑනේ කියලා ඉතින් චරුචුරු ගානවා. ඒක සිතුවිලි එනවා, සිතුවිලි එන එක නවත්වන්න බැහැ අපිට. ඒක කරන්න guide කලේ කොහෙන්ද ලංකාවට මේක ආවෙ කියන්න මම දන්නෑ. ඒවා සම්ප්‍රදායෙන් ආපු දේවල්. නමුත් සිතුවිලි නවත්වන්න හදන්න හදන්න ඔබේ stress එක වැඩිවෙනවා. ආතතිය වැඩිවෙනවා. සිතුවිලි නවත්වන්න බැහැ. සිතුවිලි නවතින විදියට අපිට වෙන වැඩක් තමයි කරන්න තියෙන්නෙ. ඒ නිසා සිතුවිලි ගැන නෙවෙයි අපි focus කරන්න ඕනෙ, අවධානය දෙන්න ඕනෙ. අර මූල කර්මස්ථානය ගැන. නැවත නැවත අපේ හිත මූල කර්මස්ථානයේ පිහිටන වාරගණන වැඩි වෙන්න වැඩිවෙන්න තමයි වෙන අතක් බලා හිත යන එක නවතින්නෙ. ඒක අපි හිතට වෙන වැඩක් දෙන්නැතිව සිතුවිලි නවත්වන්න හැදුවට කවදාවත් ඒක කරන්න බැහැ. මොකද හිතට පවතින්න බැහැනෙ අරමුණක් නැතිව. ඒ නිසා ඒක එකක්.

ඊළඟ එක තමයි අපේ අය මේක පටන් ගත්තු ගමන්ම සිතුවිලි නවතියි කියලා හිතනවා, ප්‍රශ්න නතරවෙයි කියලා හිතනවා. ඒක වෙන්නෙ නැහැ. ඒක බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා, මේ සාමාන්‍යයෙන් ඔයගොල්ලො දන්න සාම්ප්‍රදායානුකූල බණේ කියන විදියට මැජික් වලින් දුක් නැති කරන පින්කම් නෙවෙයි මේවා. ගොඩාක් වෙලාවට අපිට කියලා දෙන්නෙ මේ පින්කම කරන්න ඔබට දුක් නැතිවෙන්න. මේ දෙවියන්ට පින් දෙන්න ඔබට දුක් නැතිවෙන්න. දෙවියන්ගෙන් කොහොමද දුක් නැති කරන්න ඉල්ලන්නෙ, යදින්නේ. එහෙම එකක් නෙවෙයි මේකෙ තියෙන්නෙ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියන විදියට උණු

උණුවේ ලේ පිට කපාගෙන යන මේ බොහෝම මූණට මූණ දාලා වැඩක් කරන්න තියෙන දෙයක් මේක. ඒක නිසා මේකෙ පගාවල් නැහැ, ආශිර්වාද නැහැ, කප්පම් නැහැ, ඒවා නැහැ මේ කෙලින්ම තමන්ට මේකට මුහුණට මුහුණ දාලා වැඩ කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා මේකෙ ක්ෂණික උත්තර නැහැ. තමන්ගේ හිතත් එක්ක තමන්ට ගණුදෙනු කරන්න සිද්ධ වෙනවා, ඒක බොහොම තමන්ගේ කැපවීම අනුව, ජේවීම අනුව, විශ්වාසය අනුව තමයි ගතවෙන කාලය තීරණය වෙන්නෙ. ඒ නිසා මේ දවසක් දෙකක් සිහිය පුරුදු කරලා අරක නැනෙ මැණියො, මේක වුනේ නැනෙ කියලා අහන්න එපා.

ඊළඟ එක තමයි මේ කමටහන් වාර්තා ඉදිරිපත් කරන්නෙ කොහොමද කියලා කියන මේ වාර්තාවේ අවසානයට මම කියනවා කරුණාකරලා හැම කෙනෙක්ම සතිය පුරුදු කරන්න කැමැති හැම කෙනෙක්ම channel එකේ භාවනා කරන්න කැමැති සතිය පුරුදු කරන්න කැමැති අය වෙනුවෙන් category 3 ක් තියෙනවා playlist එකේ. එක සතිමත් වීම, දෙක සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, තුන භාවනාව. මේ category 3 වීඩියෝ ටික බලන්න, භාවනා කරන්න ඕනෙ. අය. අනිත් වීඩියෝ මොකක් බැලුවත් භාවනා කරන හැටි තේරෙන් නැහැ. අනිත් වීඩියෝස් දාලා තියෙන්නෙ භාවනා කරන්න උනන්දුව හදන්න motivation එකට මිසක් අනිත් වීඩියෝස් දහස් ගණන් ලක්ෂ ගණන් බැලුවට ඔබට කවදාවත් හිත හැදෙන්නෑ. නමුත් මම දැකලා තියෙනවා channel එකේ හිත හදන ප්‍රායෝගික පුහුණුවට අදාළ සතිය සම්බන්ධ වීඩියෝ බලන්නෙ අල්ප පිරිසයි. මම දන්නවා මේ channel එකෙන් වැඩගන්නෙ ඒගොල්ලො තමයි කියලා. ඒ නිසා මං මේ වැඩ කරන්නෙ ඒ අය වෙනුවෙන්. අනිත් වීඩියෝ දහස් ගණන් බලන්නෙ ඒ අර රැල්ලට. ඒ අනිත් බණක් අහනවා වගේ. ඒ ගොල්ලො වැඩ ගන්නවා නම් වැඩ ගන්නෙ මේකෙන්. මොකෙන්ද, සතිමත් වීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය සහ භාවනාව කියන category වල තමයි හරියටම මේක ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන හැටි කියලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා කරුණාකරලා ඔබට සතිය ගැන දැනගන්න ඕන නම් යමක්, සතිය පුරුදු කරන්න ඕනෙ නම් මට කතා කරන එක නෙවෙයි කරන්න ඕනෙ. ඒ category වල තියෙන වීඩියෝ ටික මුල ඉඳලා අහන්න. ඉතාම සරලව කියලා දීලා තියෙනවා. එතකොට ඔබට තේරෙයි මොකක්ද මේ කරන්න ඕනෙ කියලා.

ඉතින් මට අද පහදලා දෙන්න ඕනෙ වුනේ මේ කාරණා ටික. භාවනා අත්දැකීමක් වාර්තා කරන්නෙ කොහොමද කියන එක. එතකොට තමයි ඔබේ කමටහන සුද්ධ වෙන්නෙ. එතකොට තමයි ඔබේ භාවනාව ඉස්සරහට යන්නෙ. තෙරුවන් සරණයි!